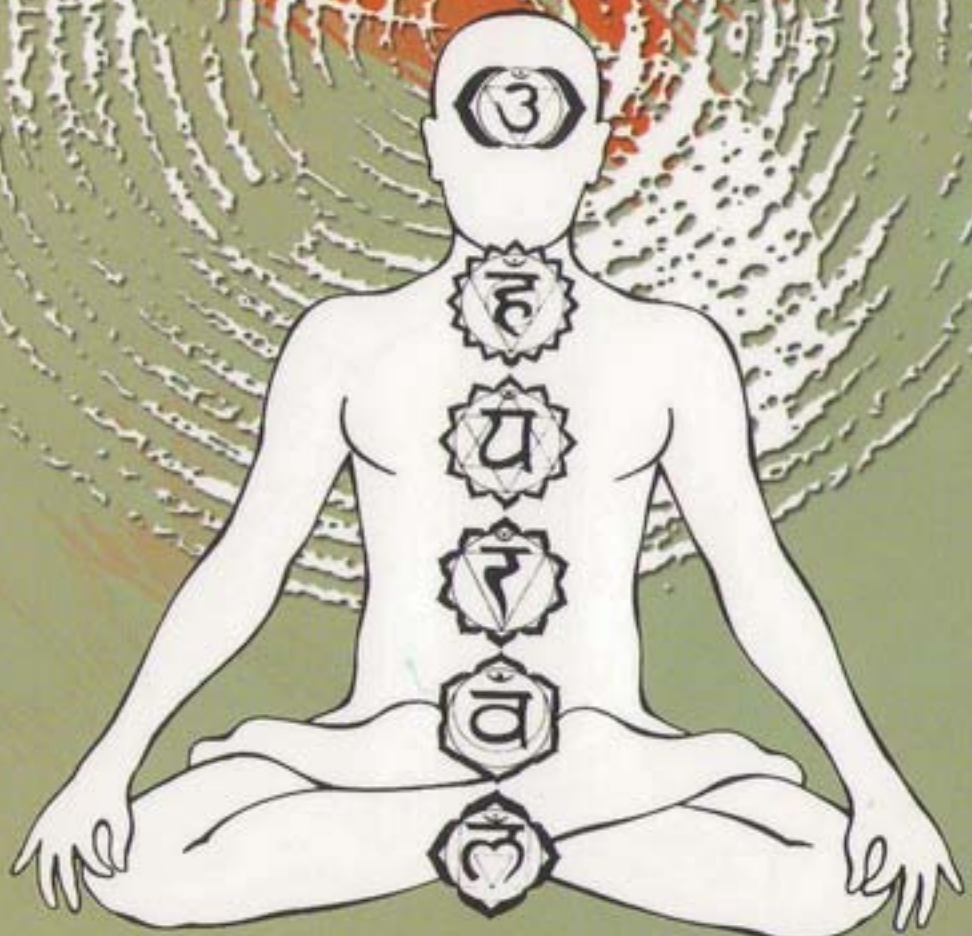
نشر افکار

چاکرا درمانی

(درمان از طریق مراکز انرژی)

چاپ پنجم



شلیلا شارامون و بودو. جی. باجینسکی

مترجم: رایمون شهابی

چاکرا درمانی

(درمان از طریق مراکز انرژی)

شلیلا شارامون

بودو جی. باجینسکی

ترجمهٔ

رایمون شهابی

نشر افکار

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

سیستم انرژی و بدن‌های لطیف ۱۳

بدن اتری ۱۸

بدن اختری (چاکرایی) ۲۰

بدن ذهنی ۲۳

بدن روحانی ۲۵

ساختار و کاربرد چاکراها ۲۸

رشد انسان در نور تعالیم چاکراها می‌چرخد ۳۱

جدول چرخه پیشرفت انسان در پرتو تعالیم چاکراها ۳۵

چطور چاکراها بسته می‌شوند ۳۹

بازکردن قفلها ۴۸

نحوه تشخیص چاکرای بسته ۵۷

جنسیت و چاکراها ۶۷

چاکرای اول ۷۵

چاکرای اول و خصوصیات مربوط به آن ۷۷

ساختار و عملکرد چاکرای اول ۷۸

امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای اول ۸۱

چاکرای دوم ۸۵

چاکرای دوم و خصوصیات مربوط به آن ۸۷

ساختار و عملکرد چاکرای دوم ۸۸

امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم ۹۰
چاکرای سوم ۹۳
چاکرای سوم و خصوصیات مربوط به آن ۹۵
ساختار و عملکرد چاکرای سوم ۹۶
امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای سوم ۱۰۰
چاکرای چهارم ۱۰۳
چاکرای چهارم و خصوصیات مربوط به آن ۱۰۵
ساختار و عملکرد چاکرای چهارم ۱۰۶
امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای چهارم ۱۱۰
چاکرای پنجم ۱۱۵
چاکرای پنجم و خصوصیات مربوط به آن ۱۱۷
ساختار و عملکرد چاکرای پنجم ۱۱۸
امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای پنجم ۱۲۲
چاکرای ششم ۱۲۵
چاکرای ششم و خصوصیات مربوط به آن ۱۲۷
. ساختار و عملکرد چاکرای ششم ۱۲۸
امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای ششم ۱۳۲
چاکرای هفتم ۱۳۵
چاکرای هفتم و خصوصیات مربوط به آن ۱۳۷
ساختار و عملکرد چاکرای هفتم ۱۳۸
امکانات پاکسازی و فعال ساختن چاکرای هفتم ۱۴۱
درک علامات نجومی ۱۴۳
امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکراها ۱۴۳
لذت بردن از طبیعت ۱۴۶
موسیقی درمانی ۱۴۷
رنگ درمانی ۱۵۵
مراقبه رنگ چاکرا ۱۶۰

جواهردرمانی ۱۶۴
رایحه درمانی ۱۶۹
فرمهای مختلف یوگا ۱۷۲
تنفس چاکرا ۱۷۳
ماساژ محلهای بازتاب چاکراها ۱۷۶
تمرینات بدنی برای رها کردن انرژیها ۱۸۱
انتقال انرژی حیاتی جهان ۱۸۴
سفری درونی از راه چاکراها ۱۹۰
ضمائم ۱۹۹
چاکراها و فاکتورهای پیوسته ۲۰۱

مقدمه

در بعضی از لحظه‌های زندگی، تقریباً همهٔ آدمها از خودشان می‌پرسند «من کیستم؟» چه نیرویی در من عمل می‌کند؟ چه تواناییهایی در درون من نهفته است؟ و چگونه می‌توانم استعدادهای بالقوه‌ام را در جهت نیل به شادی و خلاقیت بیدار کنم؟

ما بر این باوریم که هیچ دانشی به اندازهٔ دانش مراکز انرژی بدن که نام دیگر آنها «چاکرا» است، به این سؤالات پاسخ نمی‌دهد. هنگام یادگیری هدف و طریقهٔ عملکرد چاکراها در بُعد وسیع به نیروی بالقوهٔ انسان برای کامل بودن دست می‌یابیم و این نیروی فریبنده و تحسین‌آمیز که در همهٔ ما وجود دارد از شگفتیهای معجزه خلقت است.

هدف کتاب این است که به شناخت و درک این توانایی ذاتی انسان کمک کند.

در ارتباط با عملکرد چاکراها لزوماً نیازی به روشن‌بینی و یا این گونه قدرت‌ها نیست. با وجود این متوجه می‌شوید که حساسیت‌تان در مورد سطوح لطیف به طور مشخصی افزایش خواهد یافت. همچنین درک می‌کنید که اجزاءِ دانش و تجربیات‌تان به طور محسوسی با یکدیگر تلفیق خواهند شد.

فعال و هماهنگ کردن چاکراها بسیار ساده است. در طول راه به جایی می‌رسیم که متوجه می‌شویم صرفاً رمزآلود جلوه دادن این دانش باعث شده است تا ارزش ذاتی آن دست‌کم گرفته شود، و مطمئناً این از نسلی به نسل دیگر انتقال داده شده است. حقیقت این است که امروزه خیلی از ما قادر هستیم این گنجینهٔ دانش را که ناشی از رشد تکاملی اخیر است به چنگ آوریم و بفهمیم.

علاوه بر توصیف چاکراها و راههای کار با آنها، این کتاب تمرینهای ساده‌ای را برای هماهنگ کردن این مراکز انرژی آموزش می‌دهد. مجموعه‌ای از تکنیکها انتخاب شده‌اند که به چاکراها حیات دوباره می‌بخشند و گره‌ها را باز می‌کنند. اهمیت چندانی ندارد که کدام یک از روشها را انتخاب می‌کنید. مهم این است که با یکی از آنها شروع کنید چون تکامل شما در معرض خطر است. تکامل شما در این زندگی، اینجا و اکنون.

امیدواریم در حالی که این کتاب و مشروح تمرینهای شفابخش را می‌خوانید احساس عشق و احترام به قوانین حیات داشته باشید همان طور که ما در طول دوره شناختِ این روابط پیچیده، بوده‌ایم، و توانسته‌ایم آنها را برای شما مدون سازیم.

شلیلا و ج. بودو

سیستم انرژی و بدن‌های لطیف

اغلب انسانها تصور می‌کنند دنیای مادی و بدن فیزیکی و چیزهایی که با ذهن منطقی و حواس فیزیکی قابل تشخیص هستند تنها واقعیتهای موجودند. به هرحال انسان با چشم حساس می‌تواند انرژیهای بسیار زیادی را مشاهده کند، انرژی در درون و اطراف بدن فیزیکی جریان، و نیز شکل و رنگ دارد.

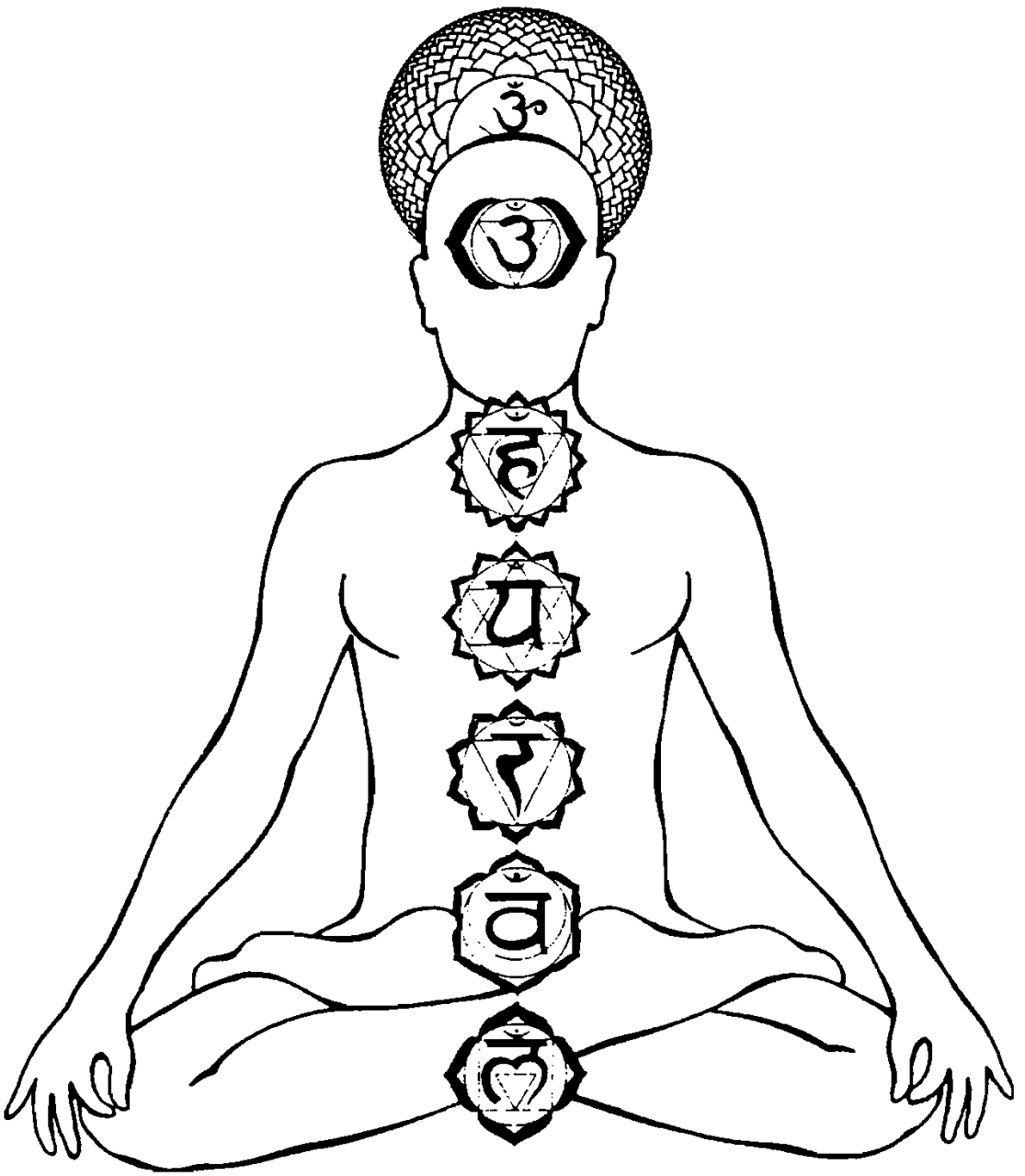
شاید شما جزو کسانی باشید که بدن مادی را تنها واقعیت می‌دانید. توجه کنید که وقتی بدن می‌میرد، چه اتفاقی برای انرژی می‌افتد، نیروی حیاتی که به بدن فیزیکی‌تان حیات می‌بخشد و به حواس معنا می‌دهد. قانونی در فیزیک حاکم است مبنی بر اینکه در جهان، انرژی هرگز از بین نمی‌رود، صرفاً تبدیل می‌شود. نیروی کار موجود در پس بدن مادی با تمام عملکردها و قابلیتهایش شامل مجموعه‌ای از انرژی است که بدون آن بدن فیزیکی نمی‌تواند موجودیت داشته باشد. این سیستم انرژی شامل سه بخش اساسی است :

۱. بدنهای لطیف یا بدنهای انرژی.
۲. چاکراها یا مراکز انرژی.
۳. نادی‌ها یا کانالهای انرژی.

در این سیستم نادی‌ها به منزله شبکهٔ ظریفی از شریانها هستند. اصطلاح نادی (تلفظ Nade-eye) در سانسکریت به معنای نی، رگ یا سیاهرگ است. عملکرد نادی حمل پرانا یا انرژی حیاتی در تمام سیستم انرژی لطیف انسان است.

کلمهٔ سانسکریت پرانا می‌تواند به معنای «انرژی مطلق» باشد. در زبان چینی و ژاپنی این انرژی حیاتی جهانی «chi چی» یا «Ki کی» یا «qi گی» نامیده می‌شود. نمایانگر سرچشمهٔ تمام فرمهای انرژی است، و در امواج مختلف متجلی می‌شود. یکی از این فرمها هواست و تنفس یکی از راههایی است که از راه آن پرانا می‌گیریم.

سطح آگاهی همهٔ موجودات زنده بستگی به امواج پرانا دارد که قابل جذب و نگهداری است. حیوانات امواج پایین‌تر از انسان را دارند و امواج انسانهای


ॐ
ॐ
ह
प
र
व
ल

پیشرفته بالاتر از امواج آنهایی است که در شروع راه هستند.

نادی‌های یک بدن انرژی با نادی‌های بدن انرژی مجاور از راه چاکراها در ارتباط‌اند. در بعضی از متنهای قدیمی هندی و تبتی به ۷۲۰۰۰ نادی اشاره شده، و بعضی به ۳۵۰۰۰۰ نادی اشاره کرده‌اند. مهم‌ترین این کانالهای انرژی سوشومنا، آیدا و پینگالا نامیده می‌شوند که در بخش بعدی کتاب به طور مجزا توضیح داده خواهد شد.

از طرف دیگر چاکراها به عنوان گیرنده‌ها عمل می‌کنند، فرمهای مختلف پرانا را حمل و پخش می‌کنند. چاکراها از راه نادی‌ها انرژی حیاتی را از بدنهای لطیف، از محیط اطراف و از کیهان می‌گیرند و آنها را به امواج مورد نیاز نقاط مختلف بدن یا بدنهای لطیف برای حفظ و رشد آنها تبدیل می‌کنند. علاوه بر این، آنها انرژی را به اطرافشان پخش می‌کنند. توسط این سیستم انرژی، بشر نهایتاً در حوزه تبادل دائم با نیروهای کار در سطوح مختلف محیط، جهان و خلقت قرار می‌گیرد.

از آنجایی که چاکراها و بدنهای انرژی بر یکدیگر تأثیر دارند، خصوصیات و عملکرد این بدنها موضوعاتی هستند که در این بخش به آن می‌پردازیم. هر چاکرا با جزئیات کامل در هفت بخش توضیح داده خواهد شد، هر بخش به یک چاکرا اختصاص دارد.

به طور معمول، چهار بدن انرژی وجود دارد :

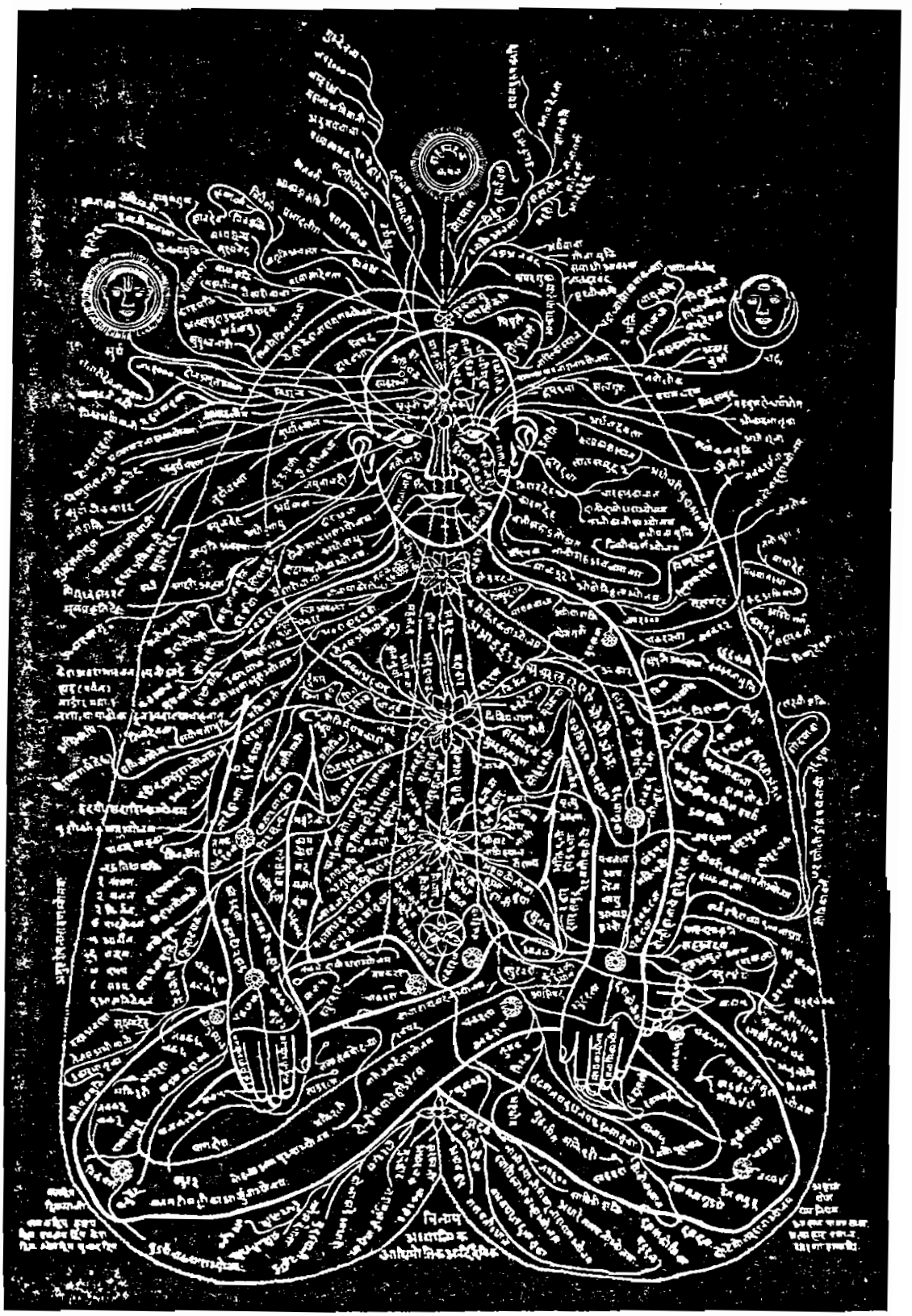
۱. بدن اتری
۲. بدن احساسی یا اختری
۳. بدن ذهنی
۴. بدن روحانی یا سببی

هر یک از این بدنها فرکانس ارتعاشات مخصوص به خود را دارند. بدن اتری که به بدن فیزیکی نزدیک‌تر است، ارتعاشاتش پایین‌ترین فرکانس را دارد. بدن اختری و بدن ذهنی فرکانس بالاتری دارند و بدن روحانی بالاترین فرکانس را.

هریک از این بدنها همانند رقصی از انرژیها هستند با فرکانسهای خاص خود. از آنجایی که انسان رو به رشد است فرکانسهای مربوطه مطابق با رشد افزایش می‌یابد. آگاهی این بدنها در حد ارتعاشاتشان است. وقتی ارتعاشات آنها بالا می‌رود، انسان را به فرمهای بالاتری از انرژی حیاتی، احساس و

هوشیاری مجهز می‌کنند.

بدنهای انرژی مختلف جدا از یکدیگر نیستند. مادام که امواجشان در فرکانسهای مخصوص به خود ادامه دارد در یکدیگر نفوذ می‌کنند، و کسی که قادر به دیدن آنها باشد تفاوت میان آنها را تشخیص می‌دهد به شرط آنکه امواج دید او با آن فضاهای خاص هماهنگ باشد، اگر بخواهد بدن اخترى را ببیند باید با فضای اخترى هماهنگ شود، و اگر بخواهد بدن ذهنی را ببیند باید هماهنگ با فضای ذهنی شود و الی آخر...



بدنِ اتری

بدن اتری از نظر شکل و ابعاد همانند بدن فیزیکی است، و گاهی «جفت اتری» یا «بدن فیزیکی درونی» نامیده می‌شود. عهده‌دار نیروهایی مثل شکل دادن به بدن فیزیکی، انرژی حیاتی و خلاق و تمام حسهای فیزیکی است.

بدن اتری با هر تناسخی دوباره فرم می‌گیرد و بعد از سه تا پنج روز پس از مرگ فیزیکی تجزیه می‌شود. (در هر تناسخی بدن اختری، ذهنی و روحانی به خروجشان بعد از مرگ ادامه می‌دهند، و دوباره با فرم جدید بدن فیزیکی یکی می‌شوند).

بدن اتری انرژی‌های حیاتی را از راه چاکرای شبکهٔ خورشیدی از خورشید و از راه چاکرای ریشه از خاک می‌گیرد. این انرژیها را نگه می‌دارد و تقویتشان می‌کند و به طور مستمر از راه چاکراها و نادی‌ها به طرف بدن فیزیکی جریان دارد. این دو فرم انرژی، زندگی متعادلی را برای سلولهای بدن تضمین می‌کنند. وقتی اندامهای بدن انرژی کافی دریافت کردند بدن اتری انرژی اضافی را از راه چاکراها و منافذ پوست به بیرون می‌فرستد. انرژی که از پوست خارج می‌شود حدود ۲ اینچ طول دارد، از اینرو کسانی که مهارت در دیدن هاله‌ها دارند اولین هاله‌ای که می‌بینند شکل کلی هالهٔ اتری است.

این تشعشعات، بدن فیزیکی را مثل لایه‌ای محافظ دربر می‌گیرد. از ورود میکربهای بیماری‌زا و مواد زیان‌آور به بدن جلوگیری می‌کنند و همزمان جریان پایداری از انرژی حیاتی را به اطراف ساطع می‌کنند.

این ایمنی طبیعی به این معناست که هیچکس اساساً به دلایل خارجی بیمار نمی‌شود. دلایل بیماریها همیشه در درون نهفته هستند. افکار و احساسات منفی و همچنین عدم هماهنگی شیوهٔ زندگی با آنچه بدن به طور طبیعی نیاز دارد (استرس، رژیم غذایی ناسالم، نوشیدن زیاد الکل، سیگار و مواد مخدر) استفاده بیش از حد از نیروی حیاتی اتری، از قوت و شدت تشعشعات انرژی می‌کاهد، و بدین ترتیب دامنهٔ هاله ضعیف خواهد بود. با ترک جریان انرژی بدن خمیده به نظر می‌آید و در ارتباط با دیگران شیوهٔ درستی حاکم نخواهد بود. در این صورت استاد «حفره» یا «شکاف»هایی در هاله می‌بیند

که اجازهٔ ورودِ امواج منفی یا باکتریهای بیماری‌زا را به بدن می‌دهند. در عین حال ممکن است از راه جراحات موجود در پوشش لطیف انرژی حیاتی به بیرون تراوش کند. به دلیل ارتباطِ نزدیک بین شرایط فیزیکی و تشعشعات انرژی بدن اتری اغلب به عنوان هالهٔ سلامت خوانده می‌شود. بنابراین بیماری قبل از اینکه در بدن فیزیکی عارض شود در هالهٔ اتری خود را نشان می‌دهد. به هرحال در این سطح قابل پیشگیری و درمان است. از راه عکسبرداری* Kirlian که این تشعشعات انرژی موجود در همه را ایجاد می‌کند و بر روی کاغذ قابل دیدن است.

با این اختراع، بیماری در مراحل ابتدایی یعنی زمانی که هنوز نهفته است کاملاً قابل تشخیص است.

بدن اتری و بدن فیزیکی هر دو نسبت به افکار بدن ذهنی به شدت واکنش نشان می‌دهند و به همین دلیل تفکر مثبت تأثیر زیادی در سلامتی دارد. با به کارگیری تلقینهای مثبت به روشهای خاص می‌توانیم سلامتی بدن‌مان را افزایش دهیم.

یکی دیگر از عملکردهای مهم بدن اتری نقش آن به عنوان رابط بین بدنهای انرژی بالاتر و بدن فیزیکی است. اطلاعاتی را که از راه حواس فیزیکی دریافت می‌کنیم به بدنهای ذهنی و اختری و همزمان انرژی و اطلاعات را از بدنهای بالاتر به بدن فیزیکی می‌فرستد. اگر بدن اتری ضعیف شود، این ارسال انرژی و اطلاعات اشکال پیدا می‌کند، و شخص ممکن است از نظر احساسی و ذهنی بی‌تفاوت شود. در جهت هماهنگ کردن و دوباره شارژ کردن بدن اتری، اشکال مختلف درمان در قسمت‌های بعدی کتاب شرح داده خواهد شد.

در این زمینه جالب است که به گیاهان مخصوصاً گلها و درختان توجه شود. انرژی آنها شبیه به انرژی بدن اتری انسان است. می‌توانید با این تشعشعات ۲هالهٔ خود را دوباره سرشار از انرژی کنید. همین طور این انرژی در روغنهای اتری که شرح آن در بخش آینده خواهد آمد، نیز موجود است. به هرحال می‌توانید وارد حوزهٔ انرژی گیاهان شوید. به این منظور زیر هر درختی که

---

* . نوع پیشرفتهٔ عکسبرداری خاصی است که دانشمند روسی سیمون د. Semjon D. و همسرش والنتینا ک. کرلاین Valentina K. Kirlian تهیه و ثبت کرده‌اند.

دوست دارید بنشینید، پشت به درخت، یا به صورتی که تمام بدنتان با آن تماس داشته باشد. حالا نیروی درونتان را کاملاً با انرژی درخت هماهنگ کنید. همین طور می‌توانید روی چمن یا زیر شکوفه‌های عطرآگین دراز بکشید و اجازه دهید تا امواج ملایم گلها شما را دربر بگیرند و درونتان نفوذ کنند. حتی اگر کنار شاخه‌های چیده شدهٔ گلها هم باشید به شما انرژی حیات‌بخش و هماهنگ کننده خواهند بخشید. گیاهان نسبت به عشق شما واکنش نشان می‌دهند و با ساطع کردن انرژی از خودشان از شما قدردانی می‌کنند چون یکی از عملکردهای آنها کمک به انسان است که به این صورت انجام می‌گیرد.

بدنِ اختری (چاکرایی)

بدن اختری که به نام بدن احساسات هم خوانده می‌شود، عهده‌دار حسها، احساسات و ویژگیهای شخصیتی است. فضایی به اندازهٔ بدن فیزیکی اشغال می‌کند. در اشخاص پیشرفته حد و مرزش قابل تشخیص است، ظاهری شبیه به ابر دارد که با بی‌نظمی در همه جهات حرکت می‌کنند. اوج پیشرفت شخص به احساسات و تمایلات و ویژگیهای شخصیتی‌اش برمی‌گردد که بدن اختری روشن و شفاف به نظر می‌رسد. در این گونه موارد یک استاد زبردست می‌تواند حدود آن را به وضوح ببیند که کاملاً بر بدن فیزیکی منطبق است.

هالهٔ بدن اختری تخم‌مرغی شکل است و می‌تواند تا چندین یارد در بالا و اطراف شخص وسعت داشته باشد. بدن اختری تأثیر هرگونه تغییری در احساسات را به درون هاله منعکس می‌کند که عمدتاً از راه چاکراها و بخشی هم از راه منافذ پوست صورت می‌گیرد. هالهٔ احساسات دائماً در حرکت است. علاوه بر اینکه خصوصیات شخصیتی پایدار شخص را با رنگهای اصلی و ثابت در هاله نشان می‌دهد، بدن اختری تمام احساسات آنی و زودگذر را نیز منعکس می‌کند.

بنابراین بدن اختری بازی غیرقابل توصیفی است از درخشش تمام رنگها که دائماً قابل تغییر هستند. اگرچه احساساتی همچون ترس، خشم، افسردگی یا ناراحتی باعث ایجاد ابرهای تاریک در هاله می‌شوند، با این حال هر چقدر

شخص آگاهی‌اش را به روی عشق، از خودگذشتگی و شعف باز بگذارد، رنگهای درخشان‌تر و شفاف‌تری از هالهٔ احساسات خواهد درخشید.

هیچ یک از فرمهای بدنهای لطیف دیگر به قوت بدن اختری نیست. تمام احساسات برآورده نشده، ترسها و پرخاشگریهای آگاهانه و غیرآگاهانه، و همچنین احساس تنهایی، طرد شدن و عدم اعتماد به نفس و... را در خود نگه می‌دارد. این احساسات گفته شده امواج خود را از راه هالهٔ احساسات و ایجاد پیام ناآگاهانه به سمت دنیای بیرون ارسال می‌کنند. در این لحظه اصل عمل و عکس‌العمل وارد میدان بازی می‌شود. امواج انرژی که به بیرون می‌فرستیم، امواج همسان خود را از اطراف جذب می‌کند و با آنها یکی می‌شود. این بدین معناست که ما بارها و بارها با اشخاص و شرایطی روبه رو می‌شویم که منعکس کنندهٔ آن چیزی هستند که به طور آگاهانه از آنها دوری می‌کنیم یا می‌خواهیم از شرشان خلاص شویم یا از آنها می‌ترسیم. به این ترتیب محیط برای ما همچون آیینه عمل می‌کند و تمام عواملی را که از خودآگاهمان به ضمیر ناخودآگاه رانده‌ایم به ما نشان می‌دهد. به هرحال، تمام احساسات سرکوب شده در بدن اختری فعال هستند و منتظر فرصتی برای رشد؛ و از اینرو آنها ما را هراز گاهی به سوی شرایطی هدایت می‌کنند که امواج عاطفی اصلی بازنواخته شوند چون این فرم امواج منبعی برای تغذیهٔ آنهاست.

اگر کسی احساسات سرکوب شدهٔ ترس را در خود داشته باشد بارها تحت شرایطی قرار می‌گیرد که این ترس قطعیت پیدا کند. اگر کسی به طور مثال پرخاشگری را در خود پرورش دهد در مقابل کسانی قرار می‌گیرد که عصبانیت و پرخاشگری او را برانگیخته می‌کنند. به طور مثال، اگر تصمیم بگیریم که دیگر در شرایط بخصوصی گله‌ای نکنیم بدون اینکه اصل پرخاشگری را در خود حل کرده باشیم، این کار شبیه به این است که انگار کسی در کنارمان ناگهان فریاد خوشحالی سر بدهد.

تأثیر افکار آگاهانه و اهداف روشنفکرانهٔ بدن ذهنی بر بدن اختری که قوانین خاص خودش را دارد جزیی است. افکار آگاهانه می‌تواند به رفتار بیرونی جهت بدهد، ولی مهم‌تر از الگوهای ناخودآگاه نمی‌تواند باشد.

بنابراین شخص ممکن است آگاهانه برای عشق و موفقیت تلاش کند، اما به طور ناخودآگاه فرکانسهای حسادت یا عدم اعتماد به نفس که مانع رسیدن

شخص به هدفش است ساطع می‌شوند.

اگر مشکلات عاطفی حل نشوند، زمانی که بدن اختری بعد از مرگ فیزیکی بدن جدیدی را انتخاب می‌کند، بار دیگر فعال خواهند شد. عواطف سرکوب شده در بدن اختری باقی می‌مانند و در زندگی جدید با دامنهٔ وسیع‌تری عمل خواهند کرد. به محض اینکه این مطلب را درک کنیم، دیگر فرصت این را نداریم که به خود به عنوان یک قربانی نگاه کنیم و دیگران و محیط را مسئول ضعفها و بدبختیهایمان بدانیم. رسیدن به این درک به خودی خود میزان قابل ملاحظه‌ای از آزادی است، دیگر می‌دانیم که سرنوشت ما تا حد بسیار زیادی در دستهای خودمان است و می‌توانیم زندگی را با تغییری که در خود ایجاد می‌کنیم عوض کنیم.

بزرگترین «گره‌های عاطفی» در بدن اختری در ناحیهٔ چاکرای شبکهٔ خورشیدی است. از راه این چاکراست که واکنشهای احساسی را تجربه می‌کنیم. به هرحال اگر بخواهیم از الگوهای احساسی‌مان در حدی منطقی آگاه شویم باید از بصیرت چاکرای چشم سوم که عالی‌ترین فرم از بدن اختری است کمک بگیریم تا بتوانیم به محتویات چاکرای شبکهٔ خورشیدی دست بیابیم. ولی حتی این هم نمی‌تواند آزادی حقیقی را فراهم کند. الگوهای عاطفی رفتاری فقط از راه بدن اختری که بیان کنندهٔ خرد، عشق و برکت «خویشتن متعالی» است قابل اجراست. در عین حال شخصیت جهانی کل‌نگر برای تشخیص ارتباطی درونی به ما کمک می‌کند. ارتباط با بدن اختری از راه چاکرای قلب و تاج سر هم امکان‌پذیر است. خویشتن متعال محکوم نیست، او تجربه را داوری نمی‌کند که «خوب» یا «بد» باشند. راه گذر از تجربیات را به ما نشان می‌دهد صرفاً به این دلیل که یاد بگیریم و بفهمیم که احساسات و اعمال نتیجه جدایی ما از سرچشمه الهی است و این است دلیل رنج ما؛ و به ما می‌فهماند که قوانین کیهانی تعادل طبیعی را درک کنیم. در هر جایی که در حال حاضر احساس می‌کنیم «قربانی» شده‌ایم، به دلیل تکرار «گناه» در زندگیهای گذشته است.

در چاکراتراپی مهم‌ترین چیز نگرشی درونی است که ما را وامی‌دارد تا تجربه‌ها و محتویات بدن اختری را بپذیریم و تمام تظاهرات تصاویر و احساسات خود به خودی را بدون هیچ گونه داوری و یا پس زدن قسمتی از آنها

مشاهده کنیم. با این شیوه «جویشتن متعالِ» ما می‌تواند «فرمان دهد» و اجازه دهد که انرژیهای روحانی بدنهای انرژی والاتر در تمام هستی‌مان جریان یابد.

وقتی که امواج بدن روحانی با بدن اختری یکی می‌شود و در آن نفوذ می‌کند، بدن اختری شروع به ساطع کردن هرچه تندتر امواج می‌کند، و خودش را از تجربیات منفی انباشته شده که پایین‌ترین فرکانسها را دارند می‌رهاند. بدین سان این گونه تجربیات را فراموش می‌کنیم و می‌توانیم خود و دیگران را ببخشیم.

هر چقدر این گونه مدلهای عاطفی متحجر (منجمد شده) بیشتر حل شوند بدن اختری بیشتر تشعشعات عشق و سرور بدون قید و شرط را ساطع می‌کند. هالهٔ احساسات در پاک‌ترین، شفاف‌ترین و درخشان‌ترین رنگها می‌درخشد، و پیامهایی را که به اطراف می‌فرستد عشق و شادمانی را جذب می‌کند.

قدرت جادویی که باعث به وقوع پیوستن هر آنچه آرزوست، پیامدی طبیعی است از امواج بدن اختری که در بالاترین سطح فرکانس انسجام یافته است.

بدنِ ذهنی

افکار، اعتقادات، عقل و منطق و کشف و شهود ما همه زاییده بدن ذهنی‌اند. سطح امواج آن بالاتر از بدن اتری و اختری است، ساختمان آن پیچیدگی کمتری دارد. به شکل تخم‌مرغ است و حجم آن در اشخاص پیشرفته افزوده می‌شود تا جایی که بدن اختری و هالهٔ احساسات باهم درمی‌آمیزند. تابش هالهٔ بدن ذهنی به چندین یارد می‌رسد.

در بارهٔ اشخاصی که از نظر ذهنی پیشرفت کمی دارند، بدن ذهنی به رنگ شیری است. رنگهای آن ملایم و کدرند و ساختار نسبتاً نفوذناپذیری دارد. هر چقدر افکار شخص زنده‌تر و آگاهی‌اش عمیق‌تر باشد، رنگهای بدن ذهنی‌اش شفاف‌تر و پررنگ‌تر است.

بدن ذهنی هم درست مثل بدن اختری هم اوکتاو بالا دارد و هم پایین. فرکانسهای پایین‌تر نمایانگر تفکر خطی ذهن منطقی است، که شیوهٔ برخورد

بسیاری از افراد با حقیقت است. این نوع فعالیت ذهنی براساس استنباطهای فیزیکی است که به استناد اطلاعاتی که از بدن فیزیکی و حواس گرفته می‌شود از راه بدن اتری به بدن اختری فرستاده می‌شود. بدن اختری اطلاعات را به احساسات تبدیل کرده و آنها را به بدن ذهنی می‌فرستد؛ و واکنش بدن ذهنی افکاری خواهند بود که به کلام درمی‌آیند.

به علت تأثیر بدن اختری و احساسات سرکوب شده‌اش، اطلاعات بارها تحریف شده و فکر منحرف می‌شود. مدلهای افکار تکراری برای ارزیابی (وقایع) به مغزمان خطور می‌کند. این بدین معناست که ذهن منطقی می‌تواند عملاً بی‌غرض و بی‌طرف نباشد هر چند که خودش چنین ادعایی ندارد.

در این شیوه افکار ناشی از بدن ذهنی علی‌الاصول با زندگی بهتر و با مسائل دنیایی ارتباط دارد. در این روند مهم‌ترین عملکرد بدن ذهنی پیدا کردن راه‌حلهای منطقی برای حل مسائل است. به هرحال این یک انحراف از ویژگی اصلی و محدود کردن طرفیتش است. عموماً عملکرد بدن ذهنی کامل کردن آن چیزهایی است که از حقایق جهان گرفته، رساندن آنها به سطح بدن روحانی و آمیخته کردن آنها با ذهن منطقی. به این معنا که این حقایق را در جهت استحکام بخشیدن به شرایط و پیدا کردن راه‌حلی هماهنگ با قانون جهانی به کار می‌گیرد.

دانشی که از سطح روحانی وجود ما به سراغ مان می‌آید خودش را به شکلی از کشف و شهود و یا تصاویری ناگهانی ـ مثل تجسم یا صدا ـ نشان می‌دهد که بعداً به (کلام) تبدیل می‌شوند. این شناخت را می‌دهد تا طبیعت حقیقی چیزها و آنچه طبیعت رقم زده است بشناسیم، درست برخلاف طرز تفکر خطی که ناشی از ذهن منطقی است.

از راه ارتباط چاکرای سوم با چاکرای تاج سر می‌توان به بالاترین اوکتاو بدن ذهنی دست یافت.

زمانی که بدن ذهنی کاملاً پیشرفته باشد آیینهٔ بدن روحانی خواهد شد، و شخص به خرد و شناخت مجموعه نگری از «خویشتن متعال» خود در زندگی خواهد رسید.

بدن روحانی

بدن روحانی که غالباً بدن علّی (سَببی) هم نامیده می‌شود، بالاترین فرکانس انرژی را در میان بدنهای انرژی دارد. هالهٔ کسانی که سطح آگاهی روحانی آنها چندان بالا نیست فقط حدود یک یارد اطراف بدن فیزیکی‌شان را احاطه می‌کند. ولی هالهٔ اشخاصی که کاملاً به بیداری رسیده‌اند کیلومترها درخشندگی دارد، با تغییر شکل از حالت تخم‌مرغی به شکل دایرهٔ کامل.

اگر تا حالا این شانس را داشته‌اید که در کنار مرشد روشن‌بینی قرار گرفته باشید، متوجه شده‌اید که وقتی بیشتر از یک کیلومتر دور می‌شوید آتمسفر ناگهان تغییر می‌کند. نور، برکت و عشقی که می‌تواند در حضور مرشد شما را سرشار کند، به محض اینکه از محدودهٔ هالهٔ او دور شوید از بین می‌رود.

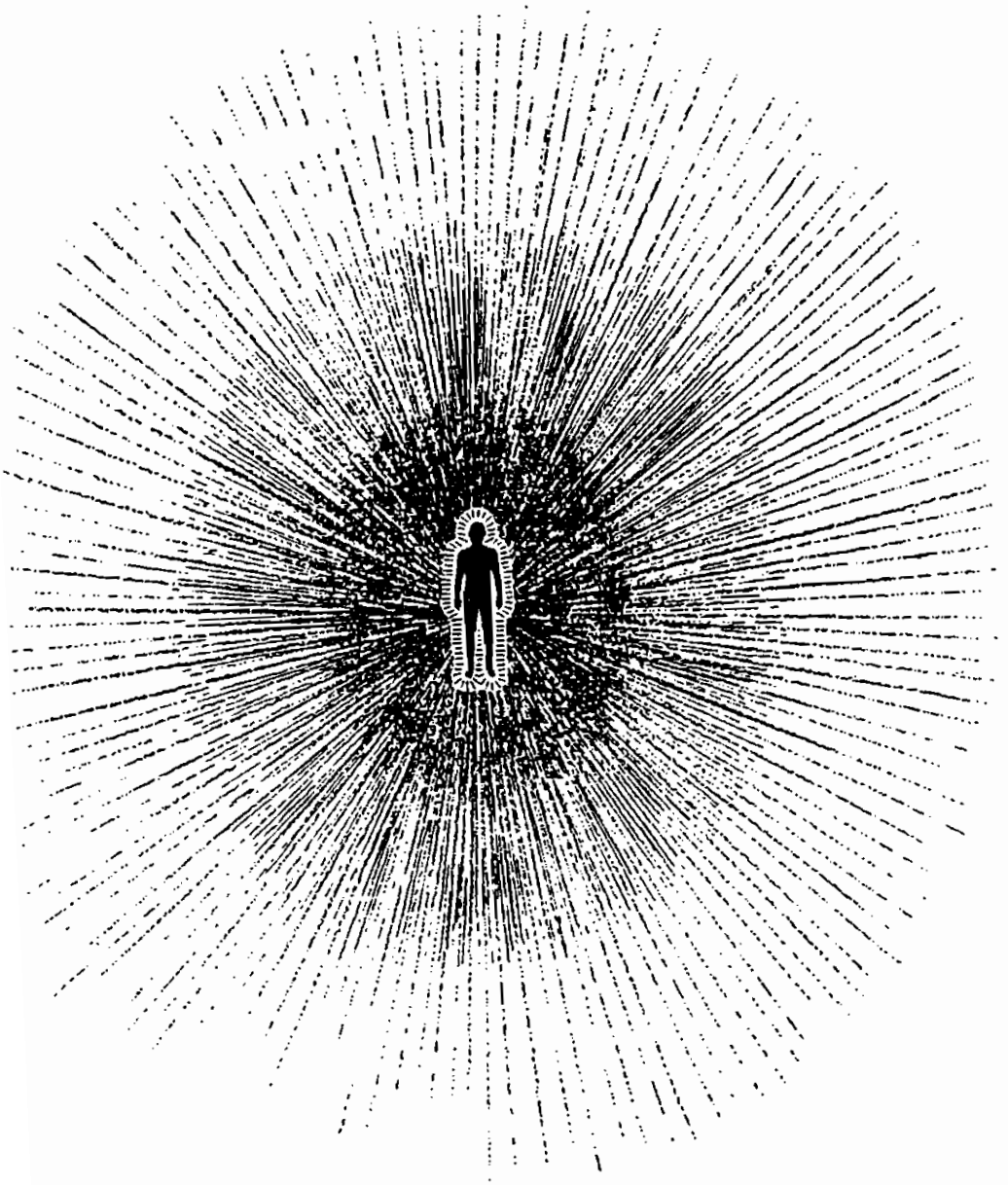
بدن روحانی و هالهٔ آن ملایم‌ترین رنگها را دارد، در عین حال عمق تابش آن به حدی است که به توصیف درنمی‌آید. بدن روحانی بالاترین و درخشان‌ترین انرژی را دائماً از سطح روحانی هستی می‌گیرد. از آنجایی که پی‌درپی این انرژی به فرکانسهای پایین‌تر تبدیل می‌شود، از اینرو در میان بدنهای ذهنی، اختری و اتری هم جریان دارد. به امواج آنها سرعت می‌بخشد و کمک می‌کند تا سطح متعالی در جایگاه خودشان پیدا کنند. وسعت انرژیی که به طور آگاهانه دریافت و جذب می‌کنیم و به کار می‌بریم به میزان رشد و تحول چاکراها بستگی دارد.

از راه بدن روحانی است که وحدت درونی با تمام زندگی را تجربه می‌کنیم. ما را به «هستی الهی» آن همیشه حاضرِ اساس خلقت که همه چیز از او متجلی می‌شود، وصل می‌کند. با رسیدن به این سطح از خودآگاهی به تمام موجودات خلقت دست می‌یابیم.

بدن روحانی آن بخش الهی وجود ماست که ماندگار می‌ماند، در حالی که دیگر بدنهای لطیف در طول زمان که شخص از مراحل آگاهی زندگی دنیایی به سطوح اختری و ذهنی فراتر می‌رود به تدریج ازبین می‌روند.

فقط از راه بدن روحانی است که امکان شناخت سرچشمه و هدف بودن ما و هدف زندگی‌مان به وجود می‌آید. وقتی که پذیرای امواج آن شویم،

زندگی‌مان با کیفیتی کاملاً جدید غنی می‌شود. تمامی اعمال‌مان با «خویشتن متعالی» شکل می‌گیرد و زندگی‌مان نشان‌دهندهٔ خرد، قدرت، برکت و عشق فراگیر که ویژگیهای طبیعی سیمای متعالی «خویشتن» هستند، خواهد بود.



هالهٔ انسان، از درون به بیرون :

۱) هالهٔ اتری، ۲) هالهٔ عواطف. ۳) هالهٔ ذهنی، ۴) هالهٔ روحانی.

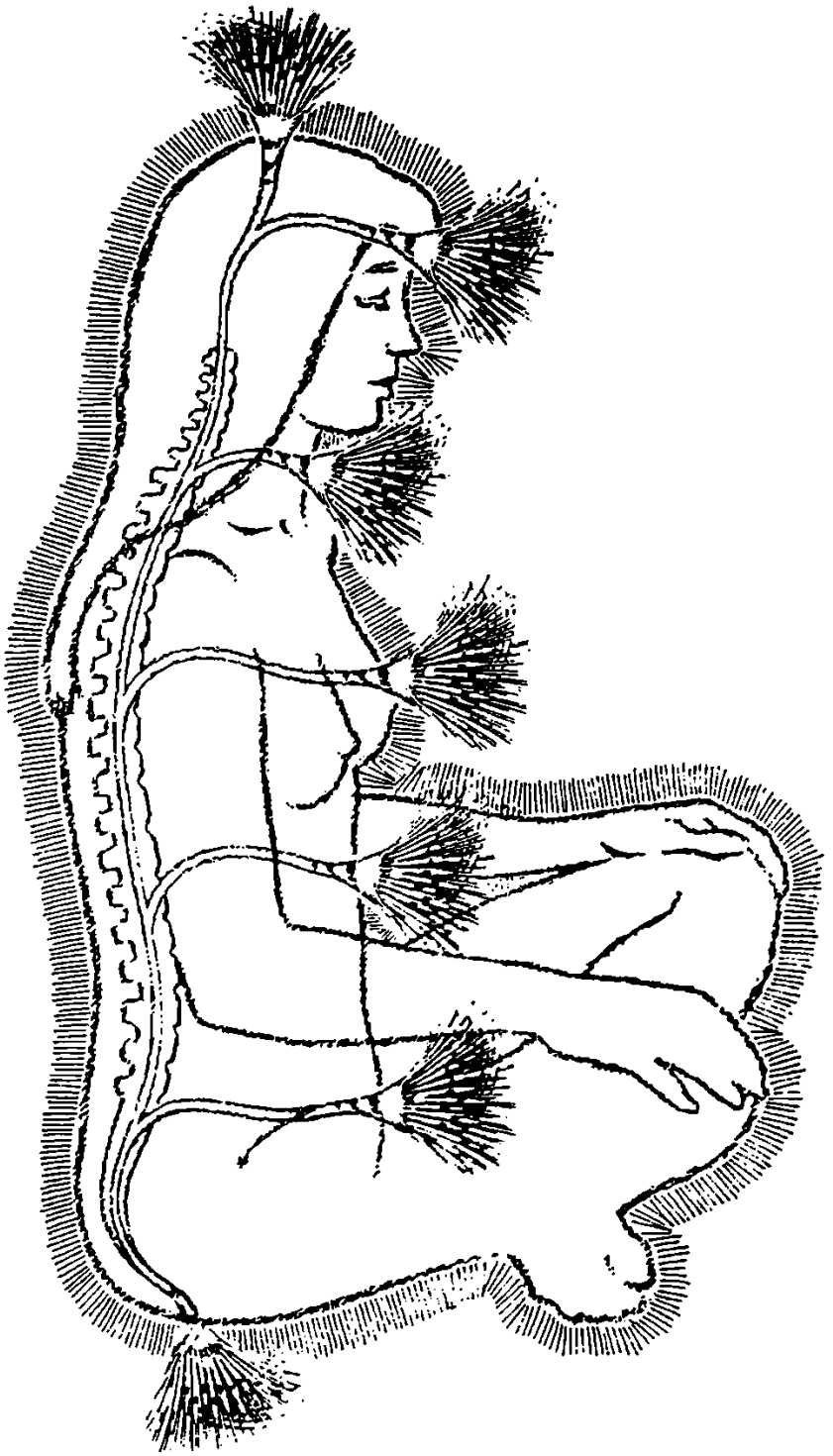
ساختار و کاربرد چاکراها

در این بخش مهم‌ترین اطلاعات را در بارهٔ ساختار چاکراها به شما ارائه می‌دهیم. درک این ساختار نظری برای شناخت عملی هریک از چاکراها امری اساسی است.

بر طبق دست‌نویسهای قدیمی ۸۸۰۰۰ چاکرا وجود دارد، این به آن معناست که به ندرت می‌توان نقطه‌ای در بدن انسان پیدا کرد که در مقابل دریافت و دگرگونی و انتقال انرژیها حساس نباشد. اغلب این چاکراها بسیار کوچک‌اند و نقش جزیی در سیستم انرژی به عهده دارند. فقط حدود ۴۰ چاکرای فرعی وجود دارد که می‌توانند اهمیت داشته باشند. مهم‌ترین آنها، در نقطه طحال، پشت گردن، کف دستها و کف پاها قرار دارد. هفت چاکرای اصلی در سرتاسر محور قائم میانی در جلوی بدن قرار دارند، به دلیل اهمیت بنیادی فراوانی که ساختار و عملکرد آنها بر روی بدن، ذهن و روح انسان دارد به هر یک از آنها بخشی جداگانه اختصاص داده‌ایم. ویژگیهای روحانی / ذهنی مختص هر چاکرا توصیف می‌شود و اینکه کدام قسمت از بدن تحت تأثیر قرار می‌گیرد، چگونگی تأثیر گره‌ها و گرفتگیها و خیلی از مطالب دیگر.

در این لحظه به خصوصیات مشترک همهٔ چاکراهای اصلی می‌پردازیم. جایگاه حقیقی هفت چاکرای اصلی در بدن اتری است. آنها به شکل غنچه‌های گل شیپوری هستند. تعداد گلبرگهای هر کدام مختلف است، به این دلیل است که در شرق غالباً غنچهٔ گلِ نیلوفر نمادِ چاکراهاست. گلبرگها نماد «نادی‌ها» یا کانالهای انرژی هستند، که از راه آنها انرژی در چاکراها جریان پیدا می‌کند و از چاکراها به بدنهای لطیف. تعداد گلبرگها یا نادی‌ها از چهار تا شروع می‌شود که مختص چاکرای ریشه است و تا چاکرای تاج به حدود هزار می‌رسد.

از عمیق‌ترین نقطهٔ مرکز هر غنچهٔ چاکرا، کانالی مانند ساقه در طول ستون فقرات امتداد دارد و با آن یکی می‌شود، چاکراها توسط مهمترین کانال انرژی که «سوشومنا» نامیده می‌شود و در درون ستون فقرات تا بالای سر ادامه دارد به یکدیگر وصل می‌شوند چاکراها دائماً در وضعیت چرخش هستند. به همین دلیل به آنها «چاکرا» گفته می‌شود که در زبان سانسکریت به معنای «چرخ»



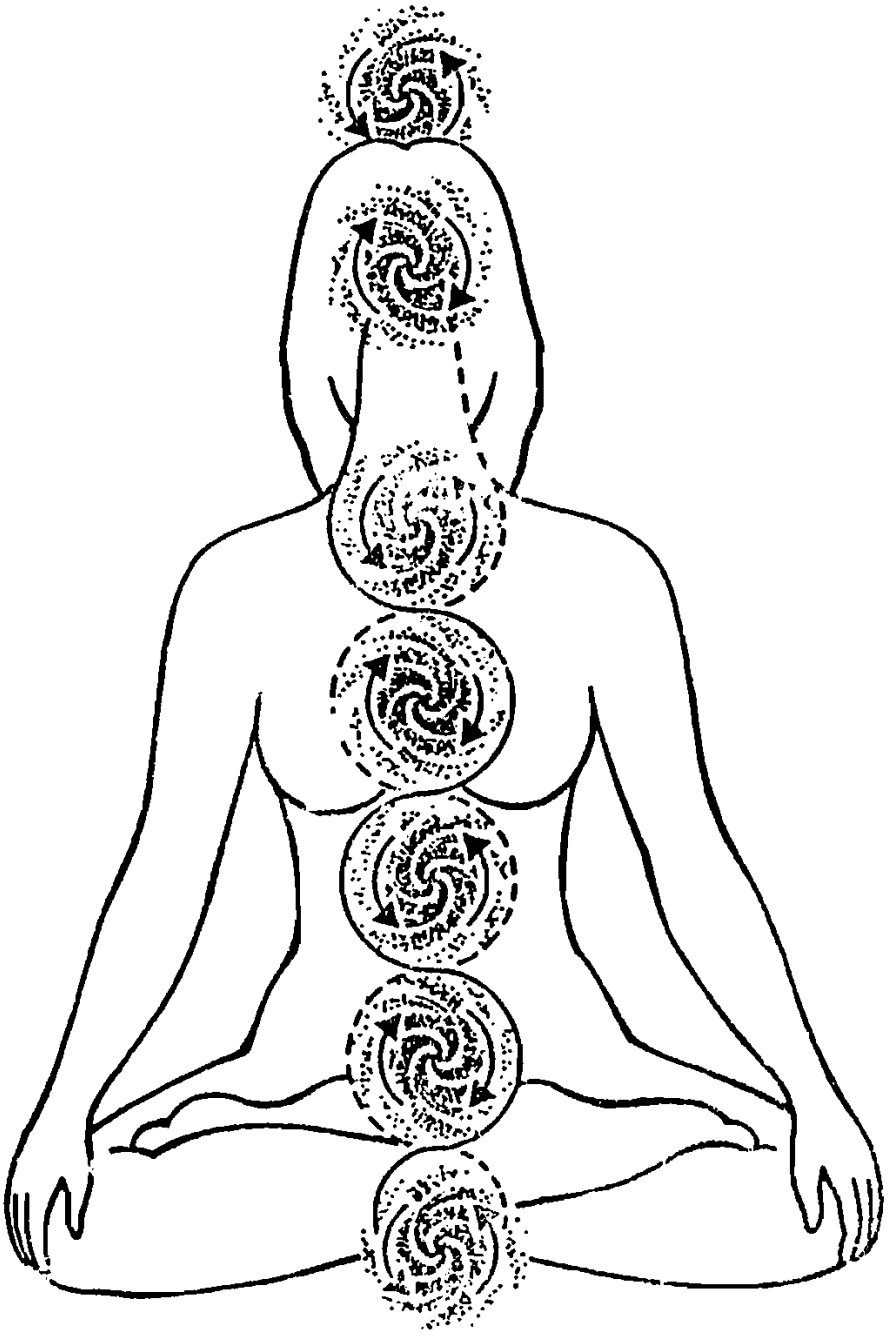
است. جهت چرخش آنها تعیین کننده جذب و یا دفع انرژی است.

چرخش چاکراها به راست (جهت عقربه‌های ساعت) یا به سمت چپ است، بستگی به جنسیت دارد. از اینرو انرژیهای مرد و زن می‌توانند مکمل یکدیگر باشند. چون چرخش چاکراها در مردان به راست و در زنان به سمت چپ و برعکس هر چرخشی در جهت عقربه‌های ساعت اساساً مذکر است، یا طبق آموزشهای چینیها «ینگ» در طبیعت نمایانگر قدرت اراده و فعالیت و همچنین خصوصیات منفی مانند پرخاشگری و خشونت است. هر چرخش خلاف عقربه‌های ساعت مؤنث یا «ین» در طبیعت است، که نمایانگر پذیرش و توافق، و همچنین خصوصیات منفی ضعف است. جهت چرخش چاکراها با هم متفاوت است. برای مثال چاکرای ریشهٔ مذکر، به راست می‌چرخد، نشان‌دهندهٔ حس غلبه کردن و تسلط است چه از نظر مادی و چه از نظر جنسی، در حالی که چاکرای ریشهٔ مؤنث به سمت چپ می‌چرخد، و آنها را پذیرای انگیزه و فعالیت و قدرت حیات بخشی می‌کند که این نیرو از زمین به طرف چاکرای ریشه جاری می‌شود. در چاکرای دوم نشانه‌ها تغییر می‌کند. چاکرای زن به راست می‌چرخد، نشان دهنده فعالیت بیشتر در ابراز احساسات است، در حالی که چاکرای مرد به چپ می‌چرخد و نمایانگر میل برای پذیرفتن احساسات و یا باقی ماندن در وضعیت منفعل است. و به همین ترتیب ادامه دارد : چرخش متناوب، از اینرو مرد و زن انرژیها را در زمینه‌های مختلف زندگی به اشکال متفاوتی به سوی تکمیل شدن هدایت می‌کنند.

علم به جهت چرخش چاکراها می‌تواند در گونه‌های مختلف تراپی نقش مهمی داشته باشد. برای مثال وقتی از رایحه درمانی استفاده می‌شود، می‌توان مواد معطر را به صورت دورانی در جهت چرخش چاکراها برد، یا اگر با سنگهای قیمتی کار می‌کنید بازهم می‌توانید جهت چرخش مرکز انرژی را مورد نظر داشته باشید.

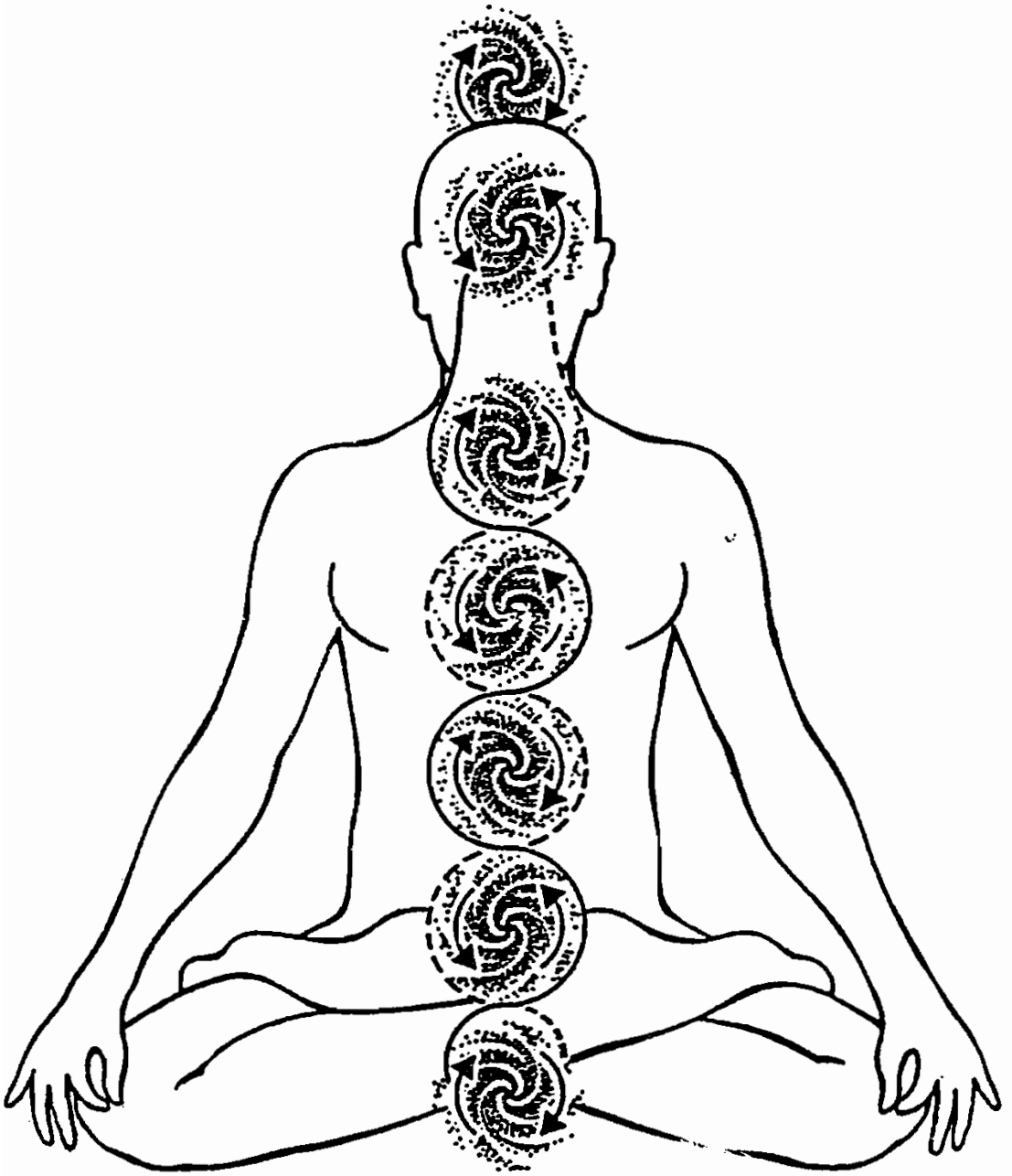
چاکراهای اغلب افراد حدود چهار اینچ از نقطهٔ مرکزش در تمام جهات باز می‌شود (وسعت پیدا می‌کند). هر یک از مراکز انرژی امواج تمام رنگها را دارد، هر چند که یک رنگ بخصوص به نسبت نوع کار اصلی آن چاکرا بر بقیهٔ رنگها غالب است. با پیشرفت چاکراها گسترده‌تر می‌شوند و فرکانس امواج‌شان افزایش می‌یابد، بعلاوه رنگهای آنها نیز شفاف‌تر و درخشان‌تر می‌شوند.

جهت چرخش چاکراها در زنان



خط مارپیچ ممتدی که تا بالای سر ادامه دارد نشان‌دهندهٔ «پینگالا» یا انرژی خورشیدی است و خط نقطه‌چین نمادِ «آیدا» یا انرژی قمری است.

جهت چرخش چاکراها در مردان



خط مارپیچ ممتدی که تا بالای سر ادامه دارد نشان‌دهندهٔ «پینگالا»، خط نقطه‌چین نمادِ «آیدا» است.

اندازه و حدود امواج چاکراها تعیین کننده مقدار و کیفیت انرژیهایی است که آنها قابلیت جذب از منابع مختلف را دارند. این‌ها انرژیهائی هستند که از طرف کیهان، ستاره‌ها، طبیعت و همهٔ آدمها و از تمام چیزهایی که در اطراف ما هستند؛ همین طور از طرف بدنهای لطیف و ماده اصلی پنهان در همه موجودات به سمت ما می‌آیند. این انرژیها از راه نادی‌ها به طور ناقص به چاکراها می‌رسند، اما در چاکراها به درستی جریان دارند.

دو فرم انرژی مهم و اساسی از راه مرکز انرژی ریشه و مرکز تاج وارد سیستم انسان می‌شود. این دو چاکرا به وسیلهٔ سوشومنا به یکدیگر متصل هستند. که به وسیلهٔ «ساقه»هایی که در طول آنها انرژی حیاتی جریان دارد به چاکراها وصل می‌شود.

در عین حال «سوشومنا» کانالی است که نیروی باصطلاح «کندالینی» در آن به سمت بالا جریان دارد. نیروی کندالینی در انتهای ستون مهره‌ها در پایین‌ترین نقطه مانند «مار چنبره زده» خوابیده است و از راه مرکز انرژی ریشه وارد سیستم می‌شود، نشان‌دهندهٔ انرژی کیهانی خلاق است که در تعالیم هندو به آن شاکتی (تجلّی بُعد مؤنث خداوند) می‌گویند. این وجه الهی هستی پدیدآورندهٔ تمام مظاهر در خلقت است. متضاد آن وجه خالص، شکل نگرفته الهی هستی است که در خود مسکوت مانده، که در آینده با تمام جزئیات در بارهٔ آن بحث خواهیم کرد.

در اغلب افراد، جریان نیروی کندالینی در سوشومنا صرفاً در حد قطره قطره است. در اثر رشد آگاهی کندالینی بیدار شده و مانند رودی متلاطم از سوشومنا بالا می‌آید و چاکراها را فعال می‌کند. این فعال‌سازی باعث بسط مراکز انرژی و بالا رفتن سرعت فرکانسهای آنها می‌شود. به عبارت دیگر کندالینی چاکراها را از امواجی که انسان در طول دورهٔ تکامل نیاز دارد تا به انرژیهای مختلف و تواناییهای مادی و تلفیق این دو دست یابد تأمین می‌کند.

زمانی که کندالینی بالا می‌آید، انرژی‌اش با امواج متفاوت متناسب با عملکرد هر چاکرا به درون یکایک آنها فرستاده می‌شود، که پایین‌ترین امواج وارد مرکز انرژی ریشه و بالاترین آن در مرکز تاج جریان می‌یابد. امواج فرستاده شده از بدنهای لطیف مختلف و بدن فیزیکی می‌گذرند و به صورت احساسات، افکار و حواس فیزیکی دریافت می‌شوند.

تصویر نپالی از چاکراها که حدود ۳۵۰ سال قدمت دارد. گلهای نیلوفر نشان‌دهندهٔ هفت چاکرای اصلی است، که نمایانگر سطوح آگاهی است که رفته رفته ظریفتر و ظریفتر می‌شوند، عالی‌ترین آن در بدن پیدا می‌شود. مهم‌ترین کانالهای انرژی سوشومنا، آیدا و پینگالا نیز دیده می‌شود.

میزان امواجی که شخص اجازه می‌دهد تا در درونش کار کند بستگی به حد آگاهی او دارد که در زمینه‌های مختلف زندگی از راه چاکراها بـه دست آورده است یا اینکه تحت تأثیر استرسها و احساسات سرکوب‌شده بسته شده‌اند. هر چقدر آگاهی شخصی رشد بیشتری داشته باشد چاکـراهـایش بـازتر و فـعال‌تر خواهند بود، و کندالینی بیشتری قادر خواهد بود مانند طوفانی قوی وارد آنها شود، هر چقدر این وضعیت بیشتر تکرار شود، چاکراها فعال‌تر و آگاهی بیشتر خواهد شد. در این راه، زمانی که شروع می‌کنیم تا گرفتگیها را از چاکراها پاک کنیم و در جهت پیشرفت آگاهی جـلوتر رویـم در چـرخـهٔ پـایداری از عـمل و عکس‌العمل قرار می‌گیریم.

علاوه بر انرژی کندالینی نیروی دیگری نیز از راه ستون فقرات به هر یک از چاکراها فرستاده می‌شود. این انرژی الهی پاک «هستی» است، وجـه نـاپیدای خداوند، انرژی که قادر است شخص را از وجه بدون فرم «هستی الهی» که هستهٔ نهادین تغییر ناپذیر و همیشه حاضر تمام مظاهر است آگاه کند. این انرژی که از راه چاکرای تاج وارد بدن می‌شود به ویژه برای گره‌های باز نشده درون چاکراها مناسب است. در تعالیم کهن هندی، خدا «شیوا» نامیده می‌شود، بـزرگترین از بین برندهٔ جهل، کسی که صِرف حضور او شروع دگـرگونی بـه سـوی «الوهـیت» است.

شیوا و شاکتی در جهت پیشرفت کل‌نگرانهٔ انسان دست در دست هـم کـار می‌کنند، پیشرفتی که در آن «الوهیت» با زندگی ما آمیخته می‌شود، یکسان در تمام سطوح وجود ما.

علاوه بر سوشومنا، دو کانال انرژی دیگر هم وجود دارد که در سانسکریت به آنها «آیدا» و «پینگالا» گفته می‌شود که نقش مـهمی در سـیستم انـرژی دارنـد. پینگالا به عنوان حامل انرژی خورشیدی عمل می‌کند که سرشار از گرما و شوق است. این کانال از سمت راست چاکرای ریشه شروع می‌شود و در بالاترین نقطهٔ سوراخِ سمت راست بینی پایان می‌یابد. آیدا که حامل انرژی مـاه، سـرد و آرام است، از سمت چپ چاکرای ریشه شروع شده و در سـوراخِ سـمت چپ بـینی خاتمه می‌یابد. در طول مسیر از چاکرای ریشه به طرف بینی این دو نادی به دور سوشومنا می‌پیچند.

آیدا و پینگالا قادرند مستقیماً پرانا را از هوا و از راه تنفس بگیرند و مـواد

سمی را همراه با بیرون دادن نفس به خارج تخلیه کنند. این دو کانال به اضافهٔ سوشومنا سه کانال اصلی سیستم انرژی هستند. چاکراهای فرعی و بدنهای انرژی لطیف با انرژی، از راه تعداد بیشماری نادی چاکراها را تأمین می‌کنند، و همچنین انرژی را از چاکراها به طرف بدنهای انرژی می‌فرستند.

چاکراها امواجی را که با فرکانسهای خودشان همخوانی داشته باشد از محیط اطراف می‌گیرند. مانند آنتن عمل می‌کنند، امواج انرژی را در هر حدی که باشند می‌گیرند، ما را به آنچه در طبیعت، جهان و اطرافمان در جریان است وصل می‌کنند. از اینرو چاکراها می‌توانند مانند اندامهای حسی لطیف به نظر آیند. بدن فیزیکی ما، که مجهز به حواس است وسیله‌ای است برای تعدیل و تنظیم قوانین زندگی در سیاره‌مان. به ما این امکان را می‌دهد که راه زندگی را در جهان بیرون پیدا کنیم، در عین حال کمک می‌کند تا ارزشهای درونی خود را در حد دانشی که از این جهان خاکی به دست آورده‌ایم درک و از آنها استفاده کنیم. با توجه به این، چاکراها مانند گیرنده‌های امواج انرژی و اطلاعات ماوراء حیطهٔ فیزیکی عمل می‌کنند. آنها روزنه‌هایی هستند که ما را به دنیای نامحدود انرژیهای لطیف وصل می‌کنند.

چاکراها انرژیها را دقیقاً به اطراف ساطع می‌کنند، از اینرو باعث تغییر آتمسفر اطراف ما می‌شوند. از راه چاکراها می‌توانیم امواج سلامتی و یا پیامهای آگاهانه و ناخودآگاهانه بفرستیم، و دیگران، شرایط و حتی ماده را تحت تأثیر قرار دهیم، در جهت مثبت یا منفی.

برای تجربه وحدت، خلاقیت، دانش، قدرت، عشق و سعادت ایجاب می‌کند که چاکراها باز شوند و به طور هماهنگ باهم کار کنند. این دربارهٔ تعداد کمی از آدمها صدق می‌کند. به طور معمول، چاکراها هر کدام به تنهایی در درجات مختلف فعال هستند بخصوص دو چاکرای پایین. در واقع، در اشخاصی که از نظر اجتماعی سرشناس هستند یا در موقعیت مؤثری قرار دارند، چاکرای شبکهٔ خورشیدی به طور غیرعادی فعال است. به طور هم زمان ممکن است چاکراها باز، بسته یا فعالیت یک جانبه داشته باشند. در طول زندگی این حالتها دستخوش تغییر می‌شوند، زیرا درونمایهٔ اصلی آنها همیشه در حال حرکت به جلو و دوباره به عقب برگشتن است.

به این دلیل، دانش چاکراها می‌تواند بی‌نهایت به شما کمک کند تا خود را

بشناسید، توانایی‌های ذاتی خود را درک کنید و بتوانید زندگیی سرشار از نعمت و سرور داشته باشید.

رشد انسان در نور تعالیم چاکراها می‌چرخد

همه چیز در جهان ما ریتم و چرخش مشخصی دارد. از اتمها شروع می‌شود و همه آنچه راکه در خلقت وجود دارد دربر می‌گیرد. قوانین موزون و تثبیت شده در همه جا به چشم می‌خورد ـ در ضربان قلب، در تنفس، در جابه جایی شب و روز، در آمدن فصول. در حرکات قابل پیش‌بینی ستارگان. چرخه‌ها در رشد زندگی مخلوقات تکرار می‌شوند. به عنوان مثال : در مورد گیاه، اول می‌بینیم جوانه ظاهر می‌شود، بعد اولین برگها، سپس غنچه و بعد از آن گل و در نهایت میوه. همیشه روند مشخصی وجود دارد. بنابراین منطقی است انسان که موجود روحانی در قالب بدن است پیشرفت او براساس روند خاصی باشد. انسان فقط این نیست که روز به روز رشد کند و مهارتها و تجربیات مختلف به دست آورد، پیشرفت او طبق چرخه‌های خاص ذهنی و معنوی است. ارزش موضوعات در تمام مراحل زندگی یکسان نخواهد بود در ارتباط با این حقیقت خیلی سریع پی به این موضوع می‌بریم که «مادرْ طبیعت» در زمان معینی ما را با کاری که دقیقاً بر روی دوش‌مان گذاشته شده است مواجه می‌کند. حتی اگر آن کار متفاوت به نظر بیاید. کمال مطلوب در پیشرفت زمانی است که آن کار در دوره‌های مشخصی از زندگی انجام شود. برای مثال خیلی سخت است که در سن ۲۵ سالگی بفهمیم که چه چیزی را در سن ۵ یا ۱۲ سالگی باید تجربه می‌کردیم. به این دلیل است که «خانه زندگی» بعضیها همیشه پایهٔ متزلزلی دارد، به این دلیل ساده چون به تجربه‌های بخصوص و یا فراگیری مهارتها در سنِ خاص خودشان دست نیافتند.

دانشی که در بارهٔ چرخه‌های زندگی در اینجا توضیح داده می‌شود تازه نیست، بلکه چیزهایی است که به راحتی مدتی است به فراموشی سپرده شده است. به هرحال، این موضوع در جهت پیشرفت کلی انسان هنوز در مدارس مختلف تفکر روحانی جزیی از تعالیم است. در مجامع انسان‌شناختی بخصوص

در تعالیم رودولف استاینر[1] این دانش با توجه به رشد طبیعی چرخه‌ها در کودکان به کار می‌رود. رودولف استاینر بنیانگذار جنبش انسان‌شناختی به طور گسترده‌ای در این باره نوشته است. از دیدگاه انسان‌شناختی، زندگی انسان به دوره‌های کاملاً مشخصی تقسیم شده است، طول هر دوره هفت سال است. زمانهای مختلف با چگونگی‌های مختلف مشخص شده‌اند، باید گفت که زمانهای مشخصی در زندگی وجود دارد که انسان پذیرای تأثیرات و تجربیات است و به بلوغ کافی برای برداشتن قدمهای مشخصی در راه پیشرفت رسیده است.

جالب است که بدانیم؛ این شناخت کاملاً با دانش ما دربارهٔ ساختار و عملکرد سیستم چاکراها تناسب دارد. ما هر هفت سال از یک چاکرا می‌گذریم، از چاکرای مرکز ریشه شروع می‌شود و در آن دورهٔ هفت‌ساله خصوصیات آن چاکرا درونمایه زندگی ما خواهد بود. این دوره بار دیگر به هفت دورهٔ یکساله تقسیم می‌شود، که هر سال مطابق با یکی از چاکراهاست و با چاکرای ریشه شروع می‌شود.

بعد از اولین دورهٔ هفت‌ساله (که خصوصیات چاکرای ریشه را دارد) به دومین دورهٔ هفت‌ساله می‌رسیم، و بعد نوبت به خصوصیات چاکرای شبکهٔ خورشیدی می‌رسد. بنابراین سال به سال از مراحل موفقیت‌آمیز گذر می‌کنیم، هر سال خصوصیات هر دو وضعیت را دارد هم زمینهٔ اصلی (دورهٔ هفت‌ساله) و هم خصوصیات دورهٔ یکساله به صورت جداگانه. بعد از پنج دورهٔ هفت‌ساله کم و بیش به حد وسط زندگیمان رسیده‌ایم، و بعد از این دوره‌های هفت‌ساله یک دور کامل را به پایان رسانده‌ایم. به عبارت دیگر مرحلهٔ کاملاً جدیدی را با پنجاهمین سال تولدمان شروع می‌کنیم و فرصتی داده شده تا دوباره همه چیز را شروع کنیم. این بار با «بالاترین اوکتاو» پیشرفت. از پنجاه‌سالگی درسهای خاصی در انتظار ما هستند تا یاد بگیریم. کسانی که به ۹۸ سالگی می‌رسند دومین چرخهٔ پیشرفت خود را کامل کرده‌اند.

هر سال موضوع جدیدی در انتظار ماست، و هر هفت سال یک موضوع بنیادی جدید، و همدیگر را در تمام موارد کامل می‌کنند. آگاهی داشتن به معنا

1.Rudolf Steiner

و عملکرد هر یک از چاکراها می‌تواند کمکی باشد در جهت رشد و پیشرفت هر سال. علاوه بر اینها کمک می‌کند تا رشد کودکان را بیشتر درک کنیم و این توانایی را به ما می‌دهد تا توجه به موقع به آنها داشته باشیم و انگیزهٔ لازم را در جهت رفع نیازهایشان در زمان درست در آنها ایجاد کنیم.

همچنین یک تغییر در سطح مادی هر هفت سال رخ می‌دهد. ممکن است بدانید از نظر زیست‌شناختی این یک واقعیت است که بدن ما هر هفت سال یکبار دوباره احیا می‌شود. به عبارت دیگر بعد از هفت سال تمام سلولهای بدن‌مان به سلولهای جدید تبدیل شده، و از نظر زیست‌شناختی انسان کاملاً جدیدی هستیم. حتی اگر این تصور را داشته باشیم که در سطح فیزیکی هیچ تغییری ایجاد نمی‌شود، با این حال بدن اختری تحت تأثیر الگوهایی که از ابتدای تقسیم زمان وجود داشته قرار دارد. ممکن است کسی را بعد از مدت طولانی ببینید و از پیشرفت زیادی که کرده است تعجب کنید. امکان یک تغییر بنیادی در طول هفت سال کاملاً وجود دارد. در صفحات آینده چند جدول خلاصه شده فراهم کرده‌ایم که به شما نشان می‌دهد شخص انتظار چه تجربه‌ای را در هر سال دارد و نسبت به چه عواملی حساس است. در بخش آینده مثالهایی با جزئیات توضیح داده شده است.

در زمانهای گذشته عدد هفت نشانهٔ تکمیل و وفور و تکاملِ (روحانی) بود. در خیلی از فرهنگ‌ها، نمایانگر عدد مقدسی بود و حتی در دنیای امروز هم عدد هفت در نوشته‌های مذهبی، اسطوره‌ها و قصه‌ها عدد مقدس به شمار می‌آید. هفته هم شامل یک دوره هفت روزه است. این چرخشِ دائمیِ ریتمِ اساسیِ هستی ماست. در دورهٔ انقلاب فرهنگی مائوتسه تونگ رهبر عظیم‌الشأن چینیها طرح جایگزین کردن ده روز به جای هفت روز موفق نشد. تعدادی از کارگران در آن زمان بیمار شدند و چین دوباره به همان هفته‌ای هفت روز برگشت.

شاید این مطلب جالب توجه باشد که حتی قبل از اینکه به دنیا بیاییم از مراحل مختلف چاکراها می‌گذریم. هر چند که این مراحل پیشرفت در جهت عکس است، یعنی از چاکرای تاج شروع می‌شود. از راه آن جریان نورانی انرژی در جنین جاری می‌شود و در طول دورهٔ پیش از تولد ادامه دارد. در ادامهٔ فعالیت چاکرای چشم سوم، چاکراهای دیگر فعال می‌شوند تا پایان دورهٔ

چرخه پیشرفت انسان در پرتو تعالیم چاکراها

سن ۴۹-۱

زمینه اصلی برای یکسال

براساس تقسیم‌بندی‌های هفت ساله

	اولین چاکرا نخستین انرژی حیات و مراقبت، ارتباط بازمین و دنیای مادی، استحکام، قدرت دستیابی	دومین چاکرا نخستین احساسات، جاری شدن با زندگی. لذت پرستی. شهوت. خلاقیت شگفت زده و مشتاق	سومین چاکرا تبارزشدن شخصیت فرد، ادغام احساسات و تجربه‌ها، شکل گیری شخص، نفوذ و قدرت، قوت، فراوانی، خرد، رشد تجربیات	چهارمین چاکرا آشکارشدن وضعیت قلب، عشق، همدردی، شراکت، ارتباط صمیمانه، عدم‌خودخواهی، ازخودگذشتگی و سلامتی	پنجمین چاکرا ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، بازبودن، انبساط ، استقلال منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود	ششمین چاکرا عملکردادراک، کشف وشهود، رشد حس‌های درونی، قدرت ذهن، فرافکنی اراده ـ تجلی	هفتمین چاکرا کمال، روشن بینی از طریق مشاهده درون، وحدت با آگاهی همیشه حاضر
اولین چاکرا : سن ۷-۱ نخستین انرژی حیات ومراقبت، ارتباط با زمین و دنیای مادی، استحکام، قدرت دستیابی	سال اول	سال دوم	سال سوم	سال چهارم	سال پنجم	سال ششم	سال هفتم
دومین چاکرا : سن ۱۴-۸ نخستین احساسات. جاری شدن با زندگی، لذت پرستی، شهوت، خلاقیت، شگفت زده و مشتاق	سال هشتم	سال نهم	سال دهم	سال یازدهم	سال دوازدهم	سال سیزدهم	سال چهاردهم

سومین چاکرا : سن ۲۱-۱۵ بارز شدن شخصیت فرد. ادغام احساسات و تجربه‌ها، شکل گیری شخص، نفوذ و قدرت، قوت، فراوانی، خرد، رشد تجربیات	سال پانزدهم	سال شانزدهم	سال هفدهم	سال هجدهم	سال نوزدهم	سال بیستم	سال بیست‌ویکم
چهارمین چاکرا : سن ۲۸-۲۲ آشکار شدن وضعیت قلب. عشق، همدردی، شراکت، ارتباط صمیمانه، عدم خودخواهی، ازخود گذشتگی و سلامتی	سال بیست و دوم	سال بیست و سوم	سال بیست و چهارم	سال بیست و پنجم	سال بیست و ششم	سال بیست و هفتم	سال بیست و هشتم
پنجمین چاکرا : ۳۵-۲۹ ارتباط . خلاقیت. ابراز وجود، باز بودن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود	سال بیست و نهم	سال سی‌ام	سال سی و یکم	سال سی و دوم	سال سی و سوم	سال سی و چهارم	سال سی و پنجم
ششمین چاکرا : سن ۴۲-۳۶ عملکرد ادراک. کشف و شهود. رشد حس‌های درونی، قدرت ذهن، فرافکنی اراده، تجلی	سال سی و ششم	سال سی و هفتم	سال سی و هشتم	سال سی و نهم	سال چهلم	سال چهل و یکم	سال چهل و دوم
هفتمین چاکرا : سن ۴۹-۴۳ کمال. روشن‌بینی از طریق مشاهده درون، وحدت با آگاهی همیشه حاضر	سال چهل و سوم	سال چهل و چهارم	سال چهل و پنجم	سال چهل و ششم	سال چهل هفتم	سال چهل هشتم	سال چهل نهم

چرخه پیشرفت انسان در پرتو تعالیم چاکراها

«اوکتاو متعالی» ، سن ۹۸-۵۰

زمینه اصلی برای یکسال

براساس تقسیم‌بندی‌های هفت ساله	اولین چاکرا نخستین انرژی حیات و مراقبت، ارتباط بازمین و دنیای مادی، استحکام، قدرت دستیابی	دومین چاکرا نخستین احساسات، جاری شدن با زندگی، لذت پرستی، شهوت، خلاقیت شگفت زده و مشتاق	سومین چاکرا بارزشدن شخصیت فرد، ادغام احساسات و تجربه‌ها، شکل گیری شخص، نفوذ و قدرت، قوت، فراوانی، خرد، رشد تجربیات	چهارمین چاکرا آشکارشدن وضعیت قلب، عشق، همدردی، شراکت، ارتباط صمیمانه، عدم‌خودخواهی، ازخودگذشتگی و سلامتی	پنجمین چاکرا ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، بازبودن، انبساط ، استقلال منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود	ششمین چاکرا عملکردادراک، کشف وشهود، رشد حس‌های درونی، قدرت ذهن، فرافکنی اراده ـ تجلی	هفتمین چاکرا کمال، روشن بینی از طریق مشاهده درون، وحدت با آگاهی همیشه حاضر
اولین چاکرا : سن ۵۶-۵۰ نخستین انرژی حیات ومراقبت، ارتباط با زمین و دنیای مادی. استحکام، قدرت دستیابی	۵۰ سالگی	۵۱ سالگی	۵۲ سالگی	۵۳ سالگی	۵۴ سالگی	۵۵ سالگی	۵۶ سالگی
دومین چاکرا : سن ۶۳-۵۷ نخستین احساسات، جاری شدن با زندگی. لذت پرستی، شهوت، خلاقیت، شگفت زده و مشتاق	۵۷ سالگی	۵۸ سالگی	۵۹ سالگی	۶۰ سالگی	۶۱ سالگی	۶۲ سالگی	۶۳ سالگی

سومین چاکرا : سن ۷۰-۶۴ بارز شدن شخصیت فرد. ادغام احساسات و تجربه‌ها، شکل گیری شخص. نفوذ و قدرت، قوت، فراوانی، خرد، رشد تجربیات	۶۴ سالگی	۶۵ سالگی	۶۶ سالگی	۶۷ سالگی	۶۸ سالگی	۶۹ سالگی	۷۰ سالگی
چهارمین چاکرا : سن ۷۷-۷۱ آشکار شدن وضعیت قلب، عشق، همدردی، شراکت، ارتباط صمیمانه، عدم خودخواهی، ازخودگذشتگی و سلامتی	۷۱ سالگی	۷۲ سالگی	۷۳ سالگی	۷۴ سالگی	۷۵ سالگی	۷۶ سالگی	۷۷ سالگی
پنجمین چاکرا : ۸۴-۷۸ ارتباط ، خلاقیت، ابراز وجود، باز بودن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود	۷۸ سالگی	۷۹ سالگی	۸۰ سالگی	۸۱ سالگی	۸۲ سالگی	۸۳ سالگی	۸۴ سالگی
ششمین چاکرا : سن ۹۱-۸۵ عملکرد ادراک، کشف و شهود، رشد حس‌های درونی، قدرت ذهن، فرافکنی اراده، تجلی	۸۵ سالگی	۸۶ سالگی	۸۷ سالگی	۸۸ سالگی	۸۹ سالگی	۹۰ سالگی	۹۱ سالگی
هفتمین چاکرا : سن ۹۸-۹۲ کمال، روشن‌بینی از طریق مشاهده درون، وحدت با کلی همیشه حاضر	۹۲ سالگی	۹۳ سالگی	۹۴ سالگی	۹۵ سالگی	۹۶ سالگی	۹۷ سالگی	۹۸ سالگی

بارداری نوبت به چاکرای ریشه می‌رسد ـ موجود جدیدی را به این دنیا وصل می‌کند و برای ورود به فضای ما آماده‌اش می‌سازد.

ممکن است این قوانین را به عنوان یک حقیقت قبول کنید یا نکنید، در هر صورت نمی‌توانید نیروهای جهانی حاکم بر این قوانین را تحت تأثیر قرار دهید، گو اینکه در تصمیم‌گیری آزاد هستیم با این وجود در درون چهارچوب قوانین مشخصی زندگی می‌کنیم. بنابراین به خودتان مربوط است که این دانش را به کار ببرید یا نبرید.

لطفاً توجه داشته باشید : زمانی که با جدولهای مراحل پیشرفت انسان کار می‌کنید به خاطر داشته باشید که سن شما همیشه یک‌سال بیشتر از سال واقعی‌تان است. به طور مثال اگر از نظر تقویمی ۲۴ سال دارید، در واقع ۲۵ ساله هستید و یا اگر تولد ۳۸ سالگی را پشت سر گذاشته‌اید در واقع در این دنیا ۳۹ ساله هستید.

چطور چاکراها بسته می‌شوند

طبیعت حقیقی ما با آن نیرویی که خود را در مجموعهٔ بی‌پایانی از امواج و قوانین، رنگها، اشکال، رایحه و صداهای کل خلقت متجلی می‌سازد یکی است. هیچ چیز وجود ندارد که ما از آن جدا باشیم. درونی‌ترین هستهٔ وجودی ما در وحدتی جدایی‌ناپذیر با هستی مطلق، غیرقابل تغییر و همیشه حاضر که ما آن را خدا می‌نامیم قرار دارد، که پدیدآورنده است و بر تمام هستی حاکم. بر طبق طبیعتش که خلوص، هستی نامحدود و سعادت است.

به محض اینکه امواج شعف اقیانوس آرام «هستی الهی» که در درون خود آرمیده است بالا بیاید، رقص خلقت شروع می‌شود که در آن ما نیز یکی از تجلیات آن هستیم و با بدنهای فیزیکی و لطیف‌مان نقشی به عهده داریم.

آگاهی ما نسبت به این یگانگی در آن لحظه‌ای از دست رفت که شروع کردیم به عنوان یک موجود منحصر به فرد به اطلاعاتی که صرفاً از راه حواس بدن فیزیکی و ذهن منطقی دریافت می‌شد اعتماد کردیم، بدین ترتیب اصل «الهی» خود را به فراموشی سپردیم. پیامد این جدایی تجربهٔ خیلی از ترسهاست. احساس تکامل درونی و امنیت را در زندگی از دست دادیم و شروع کردیم به جستجوی آن در دنیای اطراف، اما بارها و بارها از تلاش خود برای پیدا کردن تکامل‌مان ناامید شدیم. این تجربه باعث ترس از ناامیدی جدید شد. در این روند فراموش کردیم که ما هیچ وقت نابود نمی‌شویم و مرگ صرفاً یک تغییر شکل بیرونی است.

ترس همواره به وجود آورندهٔ تصویری تؤامان است، انقباض یا گرفتگی که به دنبال آن احساس ترس و جدایی افزایش می‌یابد. فرار از این چرخه بیرحمانه و بازیافتن حس گمشدهٔ یگانگی، هدف تمام راههای روحانی در شرق و غرب است.

چاکراها در سیستم انرژی انسان دستگاههای تقویت کننده هستند که نسبت به انسدادی که در اثر ترس ایجاد می‌شود بسیار آسیب‌پذیرند. علاوه بر این، قفلها در طول «نادی‌ها» هم پیش می‌آید. یک انقباض دائم می‌تواند مانع

آن شود که انرژی آزادانه جریان پیدا کند؛ و همچنین مانع تأمین نیازهای بدنهای مختلف می‌شود، نیازهایی که برای انعکاس و پایداری آگاهی وحدت ضروری است. وقتی تجربهٔ جدایی، تنهایی، خلاء درونی و ترس و مرگ باعث می‌شود که در دنیای بیرون به جستجوی آن چیزی باشیم که می‌توانیم فقط در هستهٔ مرکزی وجودمان پیدا کنیم، خود را به عشق و شناخت دیگران، حواس فیزیکی و موفقیت و تملکهای مادی وابسته می‌کنیم. به جای پربارکردن زندگی خود این چیزها ضروریات می‌شود تا با آنها خلاء وجود خود را پُر کنیم. اگر آنها را از دست بدهیم ناگهان با پوچی مواجه می‌شویم و آن احساس مبهم ترس که عملاً در زندگی همراه هر کسی است در مقابل خود احساس می‌کنیم؛ و البته این دیگران هستند آنچه را که حقیقتاً برای تکامل و موفقیت نیازمندیم می‌ربایند. فراموش کرده‌ایم که همهٔ ما در اصل مشترک هستیم در «هستی الهی» و در این سطح ما هر یک بخشهایی از دیگری هستیم. به جای عشق به انسانهای اطرافمان شروع می‌کنیم به اینکه آنها را رقیب و یا حتی دشمن خود ببینیم. نهایتاً به این احساس می‌رسیم که می‌باید از خود محافظت کنیم. و از اشخاص یا شرایط خاصی دوری کنیم و از دادن اطلاعاتی که صمیمیت ایجاد می‌کند خودداری می‌کنیم. برای اینکه از درگیر شدن دوری می‌کنیم آنتنها را جمع می‌کنیم و به دنبال آن انقباض و گرفتگی در چاکراها به وجود می‌آید.

از آنجایی که نیاز به درک و شناخته شدن از جانب انسانهای اطراف و یا گروهی که احساس تعلق به آنها داریم در وجودمان بسیار قوی است علاقه‌مند می‌شویم که زندگی خود را تغییر دهیم، در جهت انتظارات این گونه افراد و اصولاً در جهت پذیرش قوانین اجتماعی، و احساسات خودبه خودی و درونی خود را به محض اینکه احساس کنیم با چهارچوب عرف جامعه هماهنگی ندارد در خود سرکوب می‌کنیم. تنها کاری که می‌توانیم انجام دهیم این است که تمام چاکراها را به درجه‌ای می‌رسانیم تا احساسات کنترل نشده نتوانند از صافی بگذرند. به این معناست که انرژی در چاکرای مورد نظر سد شده و به دلیل اینکه انرژیها نمی‌توانند به شکل اصلی خود ساطع شوند تغییر شکل داده و از مانع به نحوی به بیرون پراکنده و تخلیه می‌شوند، به صورتهای قوی و غالباً به شکل احساسات منفی و یا به طور اغراق‌آمیز نیاز به فعالیت.

این وضعیت عمدتاً طبق واکنش «یانگ» است برای بسته شدن. از آنجایی

که نیازمند انرژی است به هرحال انرژی جدید قادر است که در آن حرکت کند، بارها و بارها در همان جهات نامتناسب خالی و خالی می‌شود.

واکنش عمده «ین» در جهت بسته شدن چاکراها به این صورت است که تقریباً تمام انرژی را نگه می‌دارد، در مقیاس فراوان، تقریباً می‌تواند جریان انرژی را متوقف کند، چون هیچ فضایی برای حرکت انرژی نیست. نتیجه آن انرژی حیاتی نامناسب و ضعف چاکرای بیمار است. تأثیرات ساختار آسیب دیده و بار اضافی در بخشهای جداگانه مربوط به هر چاکرا توضیح داده خواهد شد. واکنش شخصی شما ممکن است متفاوت باشد اگر تجربه‌ای داشته‌اید که باعث بسته شدن چاکراها شده است، هم‌اکنون در بدن اختری و به مقدار کمتری در بدن ذهنی انباشته است.

وقتی بدن فیزیکی می‌میرد تجربیات نگهداری شده از بین نمی‌روند. آنها را با خودمان از تولدی به تولد دیگر می‌بریم تا زمانی که در طول دورهٔ پیشرفت آنها را حل کنیم. تا حد زیادی آنها تعیین کنندهٔ شرایطی هستند که در آن به دنیا می‌آییم و تجربیاتی که ناآگاهانه در زندگی جدیدمان از راه بدن اختری جذب می‌کنیم.

به هرحال، در طول مرحلهٔ کودکی به هر یک از ما این فرصت داده شده که چنین الگوهای احساسی را سریعاً از بین ببریم. در نوزاد تازه متولد شده سیستم انرژی کاملاً نفوذپذیر و باز است و به این معناست که در اصل به هر روح تازه به دنیا آمده‌ای فرصت هدایت به سوی تکامل داده شده است. اما از طرفی این معنا را هم می‌رساند که بر روی تمام امواج و تجربه‌ها باز است بنابراین در معرض هر نوع تأثیری قرار دارد.

نوزاد انسان نه می‌تواند آگاهانه به زندگی‌اش شکل دهد و نه اینکه می‌تواند در مورد تجربیاتش صحبت کند. بنابراین کاملاً بستگی به مراقبت و خواسته‌های درست پدر و مادر دارد؛ و این فرصتی مهم و در عین حال مسئولیت بسیار سنگینی است برای والدین.

در صفحات بعدی در بارهٔ عوامل مؤثری که کودک در سالهای اولیه زندگی‌اش در جهت پیشرفت به آن نیاز دارد، پیشگیری از گره‌های جدید و کمک به رفع الگوهای قدیمی شرح خواهیم داد.

در این عصر خیلی از روحهای کاملاً پیشرفته منتظر والدین مناسب هستند

که بتوانند توسط آنها دوباره به دنیا بیایند، بدون وجود قفلهای غیرضروری که سد راه تکامل کارها و وظایف آنها در روی زمین باشد. بعضی روحهای دیگر مایل هستند دوباره در این عصر به دنیا بیایند به دلیل اینکه چنین فرصتی برای یادگیری و رشد به سختی به خودی خود هدیه می‌شود. دانشی که به دنبال می‌آید می‌تواند به پدر و مادرها کمک کند تا برای تولد روحی که به عنوان بچه به سراغشان می‌آید با بهترین امکانات آماده باشند؛ و همچنین می‌تواند به ما کمک کند تا «تاریخچه» گره‌ها را در خود بهتر بفهمیم و به راحتی آنها را باز کنیم.

از آنجایی که جنین عمدتاً از راه مادر درک و تجربه می‌کند، اگر احساسات سرکوب شده وجود داشته باشد و مادر دائماً در استرس زندگی کند اولین قفل در سیستم انرژی می‌تواند در رحم ایجاد شود. توجه عاشقانه به موجود کوچک درون زهدان، سیستم انرژی او را با امواجی که به او کاملاً احساس خوب و امنیت می‌دهد تأمین می‌کند. اگر مادر در دوران بارداری اوقات خوش و پُرباری را بگذراند برای فرزندش شرایط لازم برای یک زندگی شاد و خلاق را فراهم کرده است.

لحظهٔ تولد در زندگی همهٔ آدمها نقطهٔ عطفی است و می‌تواند در سراسر زندگی از خود نشانی بگذارد که بر اثر آن بتوانیم دنیا را جایی دوست داشتنی و دلپذیر و یا جایی سخت و سرد و فاقد عشق تصور کنیم. کودک با تولدش امنیت کامل فیزیکی‌اش را که با تغذیه و حفاظت در جایگاه شاد بدون زمان و بدون وزن که در خلال نُه ماه اول زندگی‌اش روی زمین داشته رها می‌کند. با این همه نوزاد آمادهٔ تولد است و نیز کنجکاو نسبت به دنیا. بنابراین یک تولد طبیعی که در خلال آن مادر و فرزند بر اثر دارو ضعیف نشده باشند، برای کودک تکان دهنده نیست، اگرچه خیلی کار و زحمت در پیش رو دارد. در این جدایی سریع از مادر چیزی نیست که اهمیت کمی داشته باشد تا زمانی که امواج بدن مادر را که به آن عادت دارد احساس می‌کند و در حوزهٔ انرژی هالهٔ او جا دارد در حالی که احساس امنیت می‌کند مایل است خود را بر روی تجربه‌های جدید باز بگذارد.

علاوه بر این تماس بدنی بین مادر و فرزند بلافاصله بعد از تولد پیوند را ایجاد می‌کند. جریانی از انرژی احساسات عاشقانه و مثبت به طور خودکار و

بدون سعی و کوشش آگاهانه از طرف مادر به طرف نوزادش جاری است و لاینفک تا زمانی که کودک احساس کند در نزدیک او یا دست‌کم در حیطهٔ هالهٔ احساسات اوست این جریان ادامه دارد. این جریان عشق، روح کوچک او را سرشار از اعتماد و شعف می‌کند. جالب توجه است که پدر هم احساس صمیمیت و درک بیشتری نسبت به فرزندشان پیدا می‌کند زمانی که در لحظهٔ تولد به او اجازه لمس و نگهداری بچه را می‌دهند.

اگر نوزاد بلافاصله بعد از تولد از مادر دور شود، درد عمیق جدایی و تنهایی را تجربه می‌کند. تا زمانی که مادر می‌تواند آگاهانه به سوی بچه‌اش افکار و احساس عشق بفرستد، پیوند بین آنها باقی است و بچه اصلاً از تشعشعات انرژی مادر دور نیست، اگر مادر با چیزهای دیگر دوباره مشغول شود یا بر اثر مصرف دارو خسته شود یا از نظر احساسی تحلیل رود این اتصال جاری قطع خواهد شد.

نوزاد از ناتوانی خود در این دنیای سرد و ناشناخته آگاه می‌شود. دنیایی که در آن کاملاً تنهاست بدون حمایت و حضور گرم مادر. این تجربه بسیار قوی است آن قدر که سیستم انرژی کودک توانایی مقابله با این احساسات ترسناک و اثر عمیقی که به جا می‌گذارد را ندارد، نتیجه آن اولین قفل انرژی خواهد بود.

این گره ابتدا خود را در ناحیهٔ چاکرای ریشه نشان می‌دهد. در بخش قبل راجع به ریتم زندگی در آموزشهای نور چاکراها صحبت کردیم. همان طور که می‌توانید در جداول ببینید، زمینه هفت سال پایه همراه با زمینهٔ یک سال اصلی، در طول اولین سال زندگی با انرژی چاکرای ریشه سروکار دارد. علاوه بر اهمیت دنیای فیزیکی و مادی، که نکتهٔ مهم آن تا آخر سال اول وضعیت بدن است، پیشرفت اولیه بر مبنای پیش‌زمینهٔ این زمان است. این اتکا و اعتماد اولیه پایه و اساس تواناییهای کلی شخص می‌شود که کاملاً بدون ترس شکفته شود. با توجه به ینکه، تمام مراکز دیگر انرژی از راه چاکرای ریشه با انرژی حیاتی کندالینی تأمین می‌شوند. از اینرو (قفل) چاکرای ریشه بر روی کل سیستم انرژی تأثیر می‌گذارد. این که روانشناسان سال اول زندگی هر شخصی را مهمترین سال زندگی او می‌دانند اتفاقی نیست. در این زمان کودک بیشتر تجربیاتش را از راه بدن فیزیکی به دست می‌آورد، به این معناست که نیاز بسیاری به تماس بدنی به خصوص با مادر، پدر و دیگر کسانی که از او نگهداری

می‌کنند دارد.

در این سن زمان برای کودک معنایی ندارد. اگر گریه کند معنایش این است که تنها یا گرسنه است، او نمی‌داند که این وضعیت به پایان می‌رسد و به آسانی می‌تواند دچار یأس شود. اگر به نیازهایشان پاسخ سریع داده شود، احساس امنیت در آنها بالا می‌رود. به اعتبار اینکه این دنیا همهٔ آنچه را که از نظر بقای جسم و ارضای احساسات نیازمندند به آنها می‌دهد. در سطح فیزیکی و بدن لطیف بچه قادر است خود را برای تغذیه و انرژیهای حامی که به کمک مادر حفظ شده است باز بگذارد. تقریباً تمام آدمهایی که در طبیعت زندگی می‌کنند در بارهٔ این مراحل علم باطنی دارند. آنها دائماً نوزادشان را نزدیک به خود نگه می‌دارند و در جای دیگر قرار نمی‌دهند. حتی با تکانهای یکنواخت کودک را می‌خوابانند. وقتی به مرحلهٔ سینه‌خیز رفتن می‌رسد همیشه او را بلند می‌کنند و اگر بخواهد او را در اطراف می‌گردانند. شبها کودک نزدیک مادر می‌خوابد، و اگر گرسنه شود مادر به او شیر می‌دهد. چشمهای براق و احساسات راضی شدهٔ این کودکان با انسان حرف می‌زنند. فرزندان این گونه افراد به ندرت گریه می‌کنند و در سالهای کودکی آمادهٔ مسئولیت‌پذیری در اجتماع هستند.

اگر در جامعه ما مادری، دست‌کم برای یک‌سال در جهت تربیت فرزندش این گونه رفتار کند و خواسته‌های خود را در طول این زمان نادیده بگیرد، او بهترین (قابلیت) ممکن را برای بقیهٔ زندگی فرزندش فراهم کرده است. ما باور داریم که این حقیقتاً یک سرمایه‌گذاری پُرارزش است. جریان خودبه خودی عشق و سروری که مادر در نتیجهٔ تماس دائم بدنی با فرزندش تجربه می‌کند خیلی چیزهای کوچک دیگری را که شاید مادر نتوانسته است در طول این مدت به دست آورد را کاملاً جبران می‌کند.

اگر کودک آن اعتماد، امنیت، رضایت خاطر و پناه اولیه را در طول این زمان از دست بدهد همچنان که در طول سالها رشد می‌کند و بزرگتر می‌شود تمام آنها را در محیط بیرون و دنیای مادی جستجو می‌کند. او به جای آدمها با اشیا ارتباط و وابستگی پیدا می‌کند. از درآغوش گرفتن اسباب بازی‌های حیوانات به جای محبت و صمیمیت انسانها شروع می‌شود. از این به بعد کودک اسباب بازی و شیرینیهای بیشتری می‌خواهد و ناخودآگاه در آن دنبال چیزی می‌گردد که احساس آزارنده خلأ خود را پُر کند. وقتی به سن بزرگسالی رسید،

لباسهای پُر زرق و برق، ماشین، مبلمان، خانه و شغل یا جایگاه اجتماعی چیزهایی هستند که او به آنها می‌چسبد تا احساس امنیت و رضایت خاطر خود را که در دوران کودکی از دست داده دوباره به دست آورد. جامعه مادی گرایانهٔ ما، متناسب با مصرفش، بدون نیازهای برآورده نشدهٔ اکثریت افراد نمی‌تواند وجود داشته باشد.

اما تعداد کسانی که درک می‌کنند که نمی‌توان از راه چیزهای مادی رضایت و امنیت درونی را تجربه کرد رو به افزایش است. آنها جستجوی درونی را شروع کرده‌اند که در واقع تنها فرصت کشف دوبارهٔ بهشت گمشده‌شان است که اغلب ما در هنگام تولد آن را گم کرده‌ایم.

در سال دوم زندگی مضمون جدیدی به مضمون هفت سال چاکرای ریشه اضافه می‌شود. همچنان که کودک بزرگتر می‌شود اتصال با انرژیهای چاکرای دوم را شروع می‌کند. نوازشهای مهرآمیز و در آغوش گرفتن با محبت خیلی بیشتر از ارتباط فیزیکی صِرف اهمیت دارد. کودک شروع می‌کند به کشف لذت‌بخشی در خودش و تجربه اینکه احساسات و حسهایش را آگاهانه ابراز کند. در این لحظه محتوای بدن اختری که از زندگیهای گذشته باقی مانده به تدریج نمایان می‌شود. در سال سوم زندگی، کودک نمونه‌های احساسی ابتدایی را تجربه می‌کند.

حالا، این موضوع اهمیت بسیاری پیدا می‌کند که پدر و مادر سعی نکنند نگرش خاصی را به فرزند القاء کنند، به دلیل اینکه با انجام این کار کودک آن احساس را در خود نگه می‌دارد و نسبت به آن متعصب می‌شود. از طرف دیگر اگر کودک یاد بگیرد که به راحتی احساساتش را تجربه کند، برای پذیرفتن موجودیت آنها و برخورد با آنها با بازیگوشی عمل می‌کند و این می‌تواند تمام احساسات منفی‌اش را از بین ببرد و اثر کمی برجای گذارد. پدر و مادرها باید بدانند که کودک در این سن نمی‌تواند احساسات منفی را بیان کند. اگر عصبانی است، به این دلیل است که نیازهای طبیعی‌اش برآورده نشده ـ با عصبانیت گریه کردن یا تکان خوردن، گیرهایی را که بچه در آن قرار گرفته باز می‌کند و او را آزاد می‌سازد. گرچه اغلب پدر و مادرها مشکل می‌توانند قبول کنند که کودکشان احساساتش را دقیقاً آن طور که آنها ابراز می‌کنند نشان نمی‌دهد. آنها عاشق کودکشان هستند وقتی این گونه عمل می‌کند، و وقتی کودک از این

کار اجتناب کند می‌خواهند به او بفهمانند که «تو آن قدر هم که باید است خوب نیستی.»

کودک قضاوت کردن را از پدر و مادر یاد می‌گیرد و چون نمی‌خواهد محبت آنها را از دست دهد بخشهای دوست نداشتنی خودش را از خود دور می‌کند. و این عواقب جدی به همراه دارد. اگر تحریکات حسی نقصان پیدا کند و علاوه بر این حمایت اولیه در حد کافی وجود نداشته باشد، در حوزهٔ احساسات اثر خواهد گذاشت و چاکرای کمری (Sacral) بسته خواهد شد.

در بزرگسالی برای قبول و ابراز احساسات طبیعی‌اش دچار مشکل می‌شود. در مجموع برای احساس هر چیزی میل به تحریکات حسی ناخوشایند پیدا می‌کند و به سمتی کشیده می‌شود تا نظر و رضایت دیگران را جلب کند.

در سال سوم کودک شروع می‌کند به برقراری ارتباط با چاکرای سوم. در ابراز احساسات بیشتر دچار اشکال می‌شود؛ و آنچه در مورد سال دوم گفته شد قوی‌تر می‌شود. در این سن کودک می‌خواهد خود را به عنوان یک شخصیت مستقل آزمایش کند، و تأثیر خود را بر اطراف حس کند و «نه» گفتن را شروع می‌کند و با تکرار آن می‌خواهد بداند که چه اتفاقی می‌افتد. اگر پدر و مادر برای قدرت نمایی با فرزند بجنگند، به دلیل اینکه آنها فکر می‌کنند تنها راه برای شکست فرزند این است که خواسته آنها اِعمال شود، این مبارزه، در دوران سومین سال کودک اولین نقطهٔ اوج خواهد بود. اگر کودک با آگاهی فردی خودش احساس کند که مورد محبت و قبول نیست، انرژیهای چاکرای شبکهٔ خورشیدی قفل خواهد شد. وقتی که بزرگتر شد، از اینکه طبق خواسته‌ها و ایده‌های خودش زندگی کند و از تجربیات منفی درس بگیرد دچار احساس عدم اعتماد به نفس و جرأت می‌شود، در عوض دنباله‌روی می‌کند یا می‌کوشد جهان اطراف را کنترل کند.

این چنین سفر انسان کوچک از میان انرژیهای چاکراهای مختلف ادامه پیدا می‌کند. به نظر می‌رسد به اندازهٔ کافی مثال آورده‌ایم. جدولهای داده شده که شامل شرح و توصیف خصوصیات هر چاکراست، به شما این توانایی را می‌دهد که باقی مانده راه را خودتان ترسیم کنید.

وقتی مشروح توضیحات را می‌خوانیم، باید دائماً بیاد داشته باشیم که این فقط ما هستیم که شرایط زندگی مجددمان را انتخاب کردیم. تصمیم گرفتیم که

به والدین مشخصی بپیوندیم برای دستیابی به تجربیاتی که روح در جهت تکامل به آنها نیاز دارد.

به ندرت کسانی هستند در بین ما که والدینی را انتخاب می‌کنند که چنین درک عمیق و عشق بدون خودخواهی و نیز دانش اینکه آخرین الگوهای بدن اختری به تدریج محو شده است را داشته باشند. همه اینها به این معناست که هدف و وظیفهٔ ما در زندگی بالا بردن قدرت درک عشق است در جهت اینکه خودمان قفلها را باز کنیم و جلوه‌های رانده شده و مطرود روح‌مان را از بین ببریم. بدون داشتن این آگاهی والدین اولین معلمهای ما هستند. به دلیل واکنشهای آنها نسبت به رفتارمان است که گاهی اوقات به شکل ناگواری ما را از نقطهٔ ضعف‌هامان آگاه و این چنین انگیزه ایجاد می‌کنند تا راهی برای التیام احساسات از دست رفته یکپارچگی درونی‌مان پیدا کنیم؛ و بعد، دیگران و شرایطی که عمداً اگرچه ناآگاهانه جذب شان شده‌ایم این کار را انجام می‌دهند، همچون آیینه‌ای منعکس کنندهٔ قسمتهایی از روح مان هستند که ما آنها را به بخشهای مبهم وجودمان پس زده‌ایم.

در فصل بعد در بارهٔ از بین بردن گره‌های چاکراها صحبت خواهیم کرد که کمک می‌کند تا راهی برای برگشت به تجربیات درونی‌مان پیدا کنیم.

باز کردن قفلها

دو راه اساسی مؤثر برای هماهنگی و آزاد کردن چاکراها وجود دارد. راه اول این است که چاکراها را در معرض انرژیی قرار دهیم که با هر یک از آنها از نظر ساختاری هماهنگی دارد و چاکرا با امواج طبیعی از قفلها آزاد می‌شود. این چنین انرژی می‌تواند در رنگهای شاد و ساده، در جواهرات، صداها و روغنهای اتری پیدا شود، با همان عناصر و فراوانی که در طبیعت وجود دارد. راههای عملی تمام این مفاهیم در بخش چاکراتراپی این کتاب توضیح داده شده است.

به محض اینکه فرکانسهایی در چاکراها جریان پیدا می‌کند که بالاتر و خالص‌تر از ارتعاشاتی هستند که هم‌اکنون در چاکراها جریان دارد، آنها شروع می‌کنند به مرتعش شدن سریعتر و فرکانسهای آرامتر قفلها گام به گام از بین می‌روند. در این مقطع انرژیهای حیاتی جدید می‌تواند توسط مراکز انرژی جذب شده و بدون مانع از بدنهای لطیف بگذرند. همچون نسیمی خنک در سراسر سیستم انرژی بوزد. جریان پرانایی که بدن اتری را تامین می‌کند از بدن فیزیکی می‌گذرد. همچنین انرژی که در بدن اختری و بدن ذهنی جریان دارد قفلها را باز می‌کند چون امواج این بدنها بطی‌تر از انرژیهایی است که جریان دارد. نهایتاً، نادی‌های کل سیستم انرژی با انرژی حیاتی به طپش درمی‌آید و بدن، ذهن و روح شروع به ارتعاش با امواج بالاتر می‌کنند و در سلامتی و شعف می‌درخشند.

وقتی انرژیهای سد شده در خلال این روند پاکسازی و تزکیه آزاد می‌شوند، محتویات آنها یک‌بار دیگر وارد آگاهی ما می‌شوند می‌توانیم بار دیگر همان احساساتی را که باعث بسته شدن در اولین مکان شده بودند تجربه کنیم ـ ترسهایمان، خشم‌مان و دردهایمان ـ بیماریهای فیزیکی ممکن است قبل از پاک شدن کامل برای بار آخر نمایان شوند. در طول این زمان ممکن است احساس ناآرامی، تندخویی و خستگی شدید کنیم. به محض اینکه کانالها برای قبول انرژی پاک شوند، احساس عمیق سرور، آرامش و روشنی در درون می‌کنیم.

اما بسیاری از مردم شهامت تحمل مراحل لازم پاکسازی را ندارند، اغلب آنها فاقد دانش لازم هستند و تجربیاتی که دوباره تکرار می‌شوند را به عنوان سیر قهقرایی پیشرفت‌شان تلقی می‌کنند. حقیقت این است که گره‌های سیستم انرژی ما فقط زمانی باز می‌شوند که پیشرفت‌مان اجازه دهد تا نگاهی نزدیک به بخشهای سرکوب شده و دوست نداشتنی خویشتن حقیقی خود بیندازیم و آنها را با عشق رهایشان کنیم؛ و این دومین روشی است که در آغاز این بخش گفته شد. اگرچه باید همیشه توام با روش مستقیم فعال‌سازی و پاکسازی چاکراها باشد، که خود روش جداگانه‌ای است برای هماهنگ‌سازی تمام سیستم انرژی و بازکردن گره‌ها.

هدف این روش دستیابی به نگرش درونی قبول بدون قید و شرط است و به طرف آرامش کامل هدایت می‌کند. آرامش متضاد و درمان اضطراب، گرفتگی و قفلهاست. تا زمانی که آگاهانه یا ناآگاهانه هر موردی را از خود دریغ کنیم و وقتی به قضاوت خود می‌نشینیم در نتیجهٔ آن خود را محکوم و بخشهایی از وجودمان را سرکوب می‌کنیم. در جایگاه تنش باقی می‌مانیم که مانع رسیدن به آرامش کامل و باز شدن قفلهاست. بارها و بارها اتفاق می‌افتد کسانی را می‌بینیم که ادعا می‌کنند نمی‌توانند آرام بگیرند. این اشخاص حتی در اوقات بیکاری یا تعطیلاتشان دائماً نیاز به سرگرمی و یا فعالیت دارند، و حتی اگر به نظر آرام بیایند گفتگوی درونی آنها پایان نمی‌یابد. به محض اینکه فعالیت بیرونی‌شان متوقف شود، از درون احساس ناآرامی می‌کنند. با این وجود مکانیسم خود ـ شفابخشی در این اشخاص بسیار فعال است، به محض اینکه سیستم انرژی بتواند کمی آرام بگیرد گره‌های آنها شروع به باز شدن می‌کنند. اما از آنجایی که از این مکانیسم اطلاعی ندارند، دائماً به فعالیت پناه می‌برند و در نتیجه مانع باز شدن و پاک شدن قفلهای انرژی می‌شوند.

کسان دیگری هستند که خود را در بدن ذهنی‌شان منزوی می‌کنند و از روبه رو شدن با محتویات بدن اختری‌شان خودداری می‌ورزند. در این اشخاص تمام تجربیات از راه ذهن اتفاق می‌افتد. تجزیه و تحلیل و تعبیر و دسته‌بندی می‌کنند اما هرگز حاضر نیستند با همهٔ وجودشان چیزی را تجربه کنند.

گاهی اوقات کسانی را می‌بینیم که سعی می‌کنند به اجبار چاکراها را باز کنند، مثلاً با تمرینات مخصوص کندالینی یوگا به طرز افراطی و بدون داشتن

راهنمای مناسب، اینها فقط در محتویات ناخودآگاه چاکرای مورد نظر غرق می‌شوند؛ و در این تلاش اجباری، این محتویات دوباره برمی‌گردد قفلهای جدید و حتی عمیق‌تری می‌تواند به وجود آید، گاهی کسی که مسیر روحانی را طی می‌کند تا فقط چاکراهای بالاتر را فعال می‌کند، چون ناآگاهانه نمی‌خواهد محتویات چاکراهای پایین را بشناسد و آنها را آزاد کند. این چنین کسانی ممکن است تجربیات اعجاب‌انگیزی در حوزهٔ چاکراهای بالا به دست آورند، با این حال هنوز در درون احساس کمبود و نیاز عمیق می‌کنند. سرور و شعف بدون قید و شرط، احساس سرزندگی و در عین حال زندگی مرفه زمانی میسر است که تمام چاکراها همزمان با وسعت مساوی باز، و فرکانسها و ارتعاشات آنها در بالاترین حد ممکن باشد.

طرز تفکر (پذیرفتن) بدون قید و شرط نیاز به صداقت و شجاعت زیادی دارد. صداقت به این معنا که آمادگی این را داشته باشیم تا خود را با تمام نقاط ضعف و خصوصیات منفی ببینیم، نه به آن شکلی که میل داریم خود را تصور کنیم. شجاعت به معنای داشتن آمادگی برای قبول آنچه می‌بینیم. این «بله» گفتن به هر چیزی بدون استثنا است.

در زندگی‌مان از قضاوت والدین در بارهٔ خود استفاده می‌کنیم برای اینکه عشق‌شان را حفظ کنیم. در جهت ارضای انتظارات اجتماع، گروه و یا آرمانی، احساسات و امیال خاصی را سرکوب می‌کنیم. ترک کردن تمام اینها به معنای اعتماد و اتکا به خود است و از دست دادن عشق و به رسمیت نشناختن آنهایی که در اطرافمان هستند و به غلط باورشان داریم. با این حال فقط عمل پس زدن و انکار کردن است که اجازه می‌دهد تا انرژیهای درون ما به شکلهای منفی بروز کند. فقط احساسات سرکوب شده هستند که به «بد» تبدیل می‌شوند، به دلیل اینکه آنها را پس زده‌ایم به جای اینکه با عشق و درک با آنها روبه رو شویم. هر چه قدر شدت پس زدن بیشتر باشد آنها بدتر و عذاب‌آورتر می‌شوند تا زمانی که با عشق آزادشان کنیم.

در نهایت، در پس هر احساسی آرزوی بازیافتن اصل، آن وحدت ملکوتی نهفته است. اما به محض اینکه با این طرز تلقی خو می‌گیریم که دنیا اصل است و به عنوان تنها حقیقت آن را قبول می‌کنیم، با حواس فیزیکی و ذهن منطقی مشاهده و درک می‌کنیم، آرزوی یکی شدن و یگانگی با تمام حیات به میل به

داشتن و احساس مالکیت تبدیل می‌شود. میل به داشتن چیزی یا کسی، موقعیتی، عشق و یا شناخت به همان صورتی که مادیات را می‌شناسیم، به هرحال همیشه به یأس مبدل می‌شود، یا اینکه دیگری نمی‌تواند آن تکامل ماندگاری را که در انتظارش هستیم برایمان فراهم آورد. این فقط از راه یکپارچگی درونی قابل دستیابی است.

به علت ترس از ناکامیهای تازه ما انرژیها و سیستم انرژیمان را (بسته) نگه می‌داریم. انرژیهای در حال حرکت با وجود قفلها منحرف می‌شوند و خود را به صورت احساسات منفی نشان می‌دهند، که مجدداً ما را وادار به نگه داشتن و سرکوب کردن شان می‌کنند تا مهر و محبت دیگران را از دست ندهیم.

ما می‌توانیم با احساسات و توجه تمام و کمال این چرخهٔ عمل و عکس‌العمل را قطع کنیم. بلافاصله شروع به تغییر می‌کنند و درک می‌کنیم که آنها فقط انرژیها هستند، انرژیهایی که با آرزوی یگانگی به وجود آمده‌اند و در ظهور اولیه‌شان قفل شده‌اند؛ و اکنون تبدیل به نیرویی می‌شوند که در جهت رسیدن به یکپارچگی به ما کمک خواهند کرد. یک مثال ساده این موضوع را روشن می‌کند. اگر از کسی بترسید و او را طرد کنید هرگز نخواهید توانست واقعیت او را بشناسید. اما اگر به او توجه کنید و اجازه دهید تا عشق بدون قید و شرط شما را احساس کند، به تدریج خود را برای شما باز می‌کند. درخواهید یافت که در پس رفتار منفی او، که شما محکومش کرده‌اید هیچ چیز نیست بجز آرزوی برآورده نشدهٔ رضایت خاطر. درک شما به او کمک خواهد کرد که راه تکامل راستین را شروع کند. در این قیاس احساسات شما مانند عمل این شخص است.

طرز تفکر (پذیرش) بی‌طرفانه با طرز تفکر «خود متعال» شما همانند است. با پذیرفتن آگاهانهٔ آن می‌توانیم خود را بر روی ارتعاشات راهنمای درونی‌مان باز بگذاریم و وظیفهٔ هدایت‌مان را برای سلامتی کامل و وحدت و یکپارچگی به او محول کنیم.

«خود متعال» آن بخشی از روح مان است که ما را به «هستی الهی» وصل می‌کند. بنابراین می‌تواند همیشه به منبع دانش تمام حیات در جهان دست یابد همان طور که سازگار با زندگی خودمان است. اگر خود را به هدایت او بسپاریم، ما را از درست‌ترین و دقیق‌ترین راه به سوی وحدت درونی هدایت

می‌کند، و قفلهای درون سیستم انرژی‌مان به بهترین وجه ممکن گشوده خواهد شد. اگر این اصول را بفهمیم، قادر خواهیم بود درمانهایی را که در این کتاب شرح داده شده است به طرز بسیار مفیدی به کار ببریم. همیشه اجازه بدهید احساساتی را که در خلال درمان طغیان می‌کنند جاری شوند هر چند که منفی و یا نامطلوب باشند. در این مورد عشق و توجه بی‌غرض خود را به آنها معطوف کنید و آنها را به طرف نیروی شفابخش «خود متعال»تان ارسال کنید. روشهای مختلف مراقبه وجود دارد که به شما کمک می‌کند تا این طرز تفکر را تمرین کنید، که به شما کمک می‌کند تا گره‌ها باز شوند، و به نیروهای خود-شفابخشی «خودمتعال»تان اجازه می‌دهد تا وظیفهٔ خود را انجام دهد. یکی از این روشهای مراقبه که به اعتبار تجربیات شخصی به شما پیشنهاد می‌کنیم روش (ترنسندنتال مدتیشن) موسوم به T.M است. درست‌ترین شیوه کاربردی که شخص را بدون هیچ کوشش و تمرکزی به سوی تجربهٔ هستی ناب هدایت می‌کند. این روند توأم با آرامش بسیار است که در آن انرژیهای جمع شده آزاد می‌شوند. افکار و احساسات آزاد شده طرد نمی‌شوند، بلکه آرامش و شعف فراوان جایگزین آنها می‌شود : این فرم مراقبه سلاح مؤثری است که اگر به درستی به کار گرفته شود چاکراهای‌تان را به صورتی هماهنگ فعال می‌کند، گره‌های سیستم انرژی را پاک کرده و کمک می‌کند تا تواناییهای روحانی و ذهنی‌تان را بشناسید. به هر صورت T.M فقط باید از استاد شایسته‌ای یاد گرفته شود. روشهای دیگر مراقبه هم می‌تواند در این راه به شما کمک کند. امّا مطمئن باشید در روش مراقبه‌ای که انتخاب می‌کنید افکار و احساسات‌تان سرکوب نشوند و یا مورد قضاوت قرار نگیرند، بلکه آنها به عنوان بخش ضروری از فرآیند پاکسازی هستند. حتی در مؤثرترین و طبیعی‌ترین فرم مراقبه ممکن است به راحتی از روی عادت شروع به قضاوت تجربیات‌تان کنید، یا اینکه بخواهید تجربیات ناخوشایند را که توأم با گشوده شدن قفلها هستند متوقف کنید. اگر چنین اتفاقی بیفتد، حس بیطرفی شما ضعیف و تأثیر مراقبه‌تان خدشه‌دار می‌شود. یک مربی می‌تواند به شما کمک کند تا دوباره بینش درست را به دست آورید.

به مجرد اینکه یاد گرفتید به خودتان عشق داشته باشید و کاملاً خود را بپذیرید، این امواج را از هالهٔ خود ساطع می‌کنید و تجربه‌های همخوان با آنها

را از جهان بیرون جذب می‌کنید. به این معناست که حقیقتاً عشق و شناخت را از راه کسانی به دست می‌آورید که نگران از دست دادنشان هستید. در ازا آنها شروع می‌کنند به قدردانی به خاطر آنچه هستید و شاید به خاطر شجاعتی که دارید تا خودتان باشید تحسین‌تان می‌کنند. عشق و یگانگی واقعی فقط تحت این شرایط امکان پذیر است.

مطلب دیگری را به عنوان نکتهٔ آخر در ارتباط با موضوع این بخش مایلیم توضیح دهیم. در راه رشد کل‌نگر راهی که در آن هستید ممکن است مراحلی را تجربه کنید که چاکراها خودبه خود نسبتاً باز شده باشند بدون از بین بردن قفلها. در این صورت شما به شدت گیرندهٔ انرژیهایی خواهید شد که وارد هاله‌تان می‌شوند ولی قادر نخواهید بود که نوعی از امواج را ساطع کنید که انرژیهای سودمند را جذب می‌کنند، و یا نمی‌توانید انرژیهای منفی محیط اطرافتان را خنثی کنید. اگر در فضایی قرار بگیرید که امواج عدم موفقیت، تنفر و یا پرخاشگری غالب باشد، چاکراهای‌تان زیر بار انرژیهای منفی قرار می‌گیرند و یا برای اینکه از خودشان محافظت کنند ممکن است منقبض شوند. نتیجه هر دو حالت، وضعیت نامناسب برای انرژیهای مثبت زندگی است.

هرگاه دامنهٔ انرژی دو نفر با یکدیگر تداخل یا تماس پیدا کند، تبادل و تأثیر متقابل انرژیها اتفاق می‌افتد. خواسته یا ناخواسته سطح انرژی دیگران را حس می‌کنیم. وقتی به طور خودبه خودی کسی را دوست داشته باشیم یا احساس خوشایندی نداشته باشیم علت اصلی آن در ارتباط با طبیعت امواج انرژیی است که در هالهٔ آن شخص احساس می‌کنیم. اگر احساس ترس، ناخشنودی و یا خشم داشته باشیم، این امواج نه تنها بر روی تصویر ذهنی ما از دیگران اثر می‌گذارد، بلکه در سیستم انرژی خودمان هم مؤثر است. اگر از حضور کسی تنش یا ناآرامی حس می‌کنید بدون اینکه دلیل واضحی داشته باشد یا حتی شاید احساس کنید همه چیز در درونتان منقبض است، علت آن تشعشعات هالهٔ آن شخص می‌تواند باشد. از طرف دیگر اگر در هالهٔ شخصی به شعف و عشق و آرامش پی ببرید، به شکل خاصی از حضور آن شخص حالتان بهتر می‌شود بدون اینکه حتی حرفی رد و بدل شود.

هاله‌ای از تجمع گروهی که با هدف مشخصی گرد هم جمع شده‌اند، زمانی می‌تواند تأثیر پُرقدرتی داشته باشد که هریک ازاعضای آن پاک شده باشند ـ به

چنین‌احساس مشترکی فقط درمورد تماشاچیهای مسابقات ورزشی نیاز داریم؛ و وقتی گروهی برای دعا یا مراقبه جمع می‌شوند، هر فردی به تنهایی می‌تواند به سطوح آگاهی بالابرسد، بالاتر از آنچه که به طور معمول امکان‌پذیر است.

مکانها هالهٔ مخصوص به خودشان را دارند، مواد هم می‌توانند امواج را نگه دارند. در مکانهای محصور سطح انرژی به طور خاصی بالا می‌رود. معتقد هستیم که این بستگیها در مورد ارتباط ما با بچه‌های کوچک بسیار اهمیت دارد. سیستم انرژی جوانان هم کاملاً گیرندهٔ کلیه انواع امواج انرژیهاست. حساسیت خاص نسبت به افکار عاشقانه، احساس شعف، و همین طور تنش جر و بحث و پرخاشگری در اطرافشان دارند. به حضور فیزیکی والدین یا هر کس دیگری که حمایت‌شان می‌کند حساس هستند، بنابراین وقتی کودک در معرض انبوهی از امواج غریبه قرار می‌گیرد حضور پدر و مادر حاکی از حمایت باارزش آنهاست. به طور مثال زمان خرید کردن، هالهٔ بزرگسالان برای بچه‌ها در مقابل امواج آسیب‌رسان مانند سپر عمل می‌کند. به همین دلیل بهتر است بچه را با خود حمل کنید به جای اینکه در کالسکه قرار دهید.

ما بزرگترها می‌توانیم به خودمان و فرزندانمان کمک فراوانی کنیم تا چاکراها رلکس و باز بمانند. اگرچه اساساً امواج و شرایطی را جذب می‌کنیم که با تشعشعات انرژی‌مان مطابقت داشته باشند، همچنین در بارهٔ تعیین شرایط بیرونی زندگیمان آزادی عمل داریم. به عنوان مثال می‌توانیم در فعالیتهایی شرکت کنیم که فضای عشق و شادی باشند. می‌توانیم به جاهایی برویم که امواج مثبت و انرژی نشاط‌بخش دارند و می‌توانیم منزل‌مان را تبدیل به چنین جایی کنیم. رنگهای شاد، گلها، رایحهٔ خوش و موسیقی آرامش‌بخش می‌توانند در جهت ایجاد فضای مثبت و مسالمت‌آمیز کمک زیادی کنند. با انتخاب برنامه‌های تلویزیون، شرکت در گفتگو و فعالیتهای خانه، می‌توانیم فضایی ایجاد کنیم که در آن سیستم انرژی هر کسی که حضور دارد بتواند آرام و سرحال باشد.

کارهای زیادی هست که می‌توانید برای فضای داخلی‌تان به کار ببرید به‌خصوص برای اینکه خود را از تأثیرات ناخواستهٔ محیط اطرافتان مصون نگه دارید. بنابراین پیشنهاد می‌کنیم وقتی تحت شخصیت درمانی هستید توجه خاصی به چاکرای قلب‌تان داشته باشید چون امواج عشقی که از شما ساطع

می‌شود قادر است تمام امواج منفی را خنثی و یا تبدیل کند. قابلیت آشکار ساختن عشق‌تان به همراه ابعاد دیگر نشان‌دهندهٔ یک چالش خاص است.

علاوه بر این، پیشرفت چاکرای قلب‌تان به شما بینش و آگاهی بیشتری می‌دهد تا نکات مثبت دیگران را دریابید، به طور خودکار اجازه ورود این گونه امواج را به درون‌تان می‌دهد. با درک و فهم شما دیگران هم همزمان نیرو و حیات دوباره می‌گیرند. هر آشنایی برای هریک از طرفین مفید خواهد بود.

امواجی که به طور فعال ساطع می‌شوند در تمام موارد محافظ خوبی به حساب می‌آیند. به محض اینکه یاد بگیرید خودتان را آن طور که هستید بپذیرید و انرژیهایتان را علناً ساطع کنید، امواج منفی محیط اطرافتان دیگر نمی‌توانند در هالهٔ شما رخنه کنند. وقتی کاملاً در درون آرام و رلکس باشید نه تنشهای بیرونی می‌توانند در درونتان طنین‌انداز باشند و نه اینکه می‌توانند به صورت منفی در شما نفوذ کنند. البته به این حقیقت واقف هستیم که این قابلیتها نیاز به مرتبهٔ بالایی از پیشرفت دارند. بنابراین می‌خواهیم به چند مطلب دیگر هم توجه‌تان را جلب کنیم، روشهای ساده‌ای که می‌توانید برای محافظت خودتان از تأثیرات ناخواسته یا برای دفاع از خودتان در مقابل انرژیهای منفی به کار برید.

اگر در شرایط مشخصی خواستید از خود محافظت کنید و یا تأثیرتان را افزایش دهید تصور کنید از راه چاکرای تاج، نوری به درون بدن‌تان می‌تابد و از قدرت تجسم‌تان استفاده کنید، خودتان را در تابش تشعشعات شبکهٔ خورشیدی ببینید و بدین وسیله بدن‌تان در لفاف محافظی از نور پوشیده می‌شود، نوری که روشنی می‌بخشد و تمام تأثیرات منفی را از بین می‌برد. درخشش نور را از چاکرای شبکهٔ خورشیدی مانند آبشاری مجسم کنید که تمام امواج منفی را پاک می‌کند. روغنهای اتری هم اثر محافظ دارند و برای این منظور باید مستقیماً بر روی چاکرا استفاده شود. آنها هالهٔ شما را با اشعهٔ خالص پر می‌کنند و تنشها و ناهمآهنگیهایی که از اطراف به درون هاله نفوذ کرده‌اند خنثی می‌کنند.

اگر همراه خود سنگ کریستال داشته باشید، کیفیت نور هاله‌تان تقویت می‌شود و غلاف محافظ است. سنگ کریستال و روغنهای اتری اثر همدیگر را تقویت می‌کنند.

لباس زیر ابریشم نیز خاصیت محافظ دارد، به خصوص برای نوزادان و بچه‌های نوپا پیشنهاد می‌شود. اگر زمانی ترس ناگهانی، شوک یا عصبانیت باعث ناراحتی‌تان شد روش مؤثر دیگری را به شما پیشنهاد می‌کنیم که می‌تواند فوراً شما را از شر انرژیهای جمع شده خلاص کند. بایستید به طوری که پاها کمی از هم فاصله داشته باشند، عضلاتتان را برای چند ثانیه تا جایی که می‌توانید منقبض کنید. اگر تنها هستید با صدای بلند فریاد بزنید، وگرنه ریه‌هایتان را با یک انفجار خالی کنید. این کار را تکرار کنید تا حالتان بهتر شود. این تمرین قفلهایی را که در اثر اتفاق ناگهانی ایجاد شده و سیستم انرژی شما نتوانسته از عهده آن بربیاید برطرف می‌کند. اگر احساس خوبی داشتید ممکن است میل داشته باشید به بدن‌تان کشش بدهید انگار که از خواب عمیق و آرامی بیدار می‌شوید. جالب است بدانید که در بعضی اشخاص حالت انقباض عضلات در هنگام مراقبه خودبه خودی پیش می‌آید، و سعی می‌کنند در آن نقاط بدن‌شان گرفتگیهاراباز کنند. این دلیل روشنی است برای مفید ومؤثر بودن این تمرین.

نحوهٔ تشخیص چاکرای بسته

در این کتاب روشهای متعددی برای هماهنگی و باز شدن چاکراها بیان شده است. می‌خواهید بدانید که آیا چاکراهای‌تان بسته و یا از تعادل خارج شده است، و اگر این طور به نظر می‌رسد کدام یک از چاکراها چنین وضعیتی را دارند. بدون داشتن این اطلاعات خاص هم می‌توانید روشهای درمانی که شرح داده شده است را به کار ببرید و به آسانی چاکراها را هماهنگ سازید ـ در هر صورت یک روش درمانی کل‌نگر پیشنهاد شده است. با وجود این اگر در وضعیتی هستید که تشخیص داده‌اید دو تا از چاکراها بیشتر از چاکراهای دیگر نیاز به درمان دارند، می‌توانید به طور همزمان به آنها توجه لازم داشته باشید.

آگاه شدن از وضعیت چاکراها این فرصت مهم را به شما می‌دهد که خودتان را بهتر بشناسید. به یاد داشته باشید، در هر صورت در این فرآیند شما مورد نظر هستید نه دیگران. البته می‌توانید دربارهٔ تجربیات‌تان با دیگران صحبت کنید، اما منظور تغییر دیگران نیست، بلکه برای بیشتر شناختن و آزاد کردن خودمان است، و بعد اگر امکان داشت راهنمایی توأم با عشق دیگران در راه خودشناسی.

چندین روش مختلف برای تشخیص وضعیت چاکراها وجود دارد می‌توانید فقط یکی از آنها را برای استفاده انتخاب کنید، عملاً ممکن است در تشخیص سیستم چاکراهای خود و یا دیگران به همهٔ آنها نیاز داشته باشید.

۱. در این کتاب همراه شرح و توصیف هر چاکرا، خصوصیات آنها را نیز می‌شناسید که توسط این دانش می‌توانید تشخیص دهید کدام چاکرا در وضعیت متعادل و یا نامتعادل است و یا اینکه درست کار نمی‌کند. این معیارها شخص را قادر می‌سازد تا خیلی سریع موارد اشکال را تشخیص دهد. در ارائهٔ این اطلاعات به عمد در مورد تأثیرات ناکارایی چاکراها مبالغه کرده‌ایم، از اینرو امیدواریم که در تشخیص گرایش‌های مشخص چندان سخت‌گیر نباشید. در عین حال که این بخش را مطالعه می‌کنید به خاطر داشته باشید که همه به طور یکسان تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند. با وجود این قسمتهای مشخصی از

مطلب ممکن است اثر بیشتری بگذارد و یا حتی جاذبهٔ بیشتری در شما ایجاد کند. همهٔ آنچه می‌خواهیم این است که کمک کنیم تا خودتان را به وضوح ببینید و تا جایی که عملی باشد خودتان را بشناسید. اگر بعضی از روشها برای‌تان قابل اجرا باشد، شما را به تفکر وامی‌دارد. لطفاً به آنها به عنوان یک اتهام نگاه نکنید قصد ما آزار شما نیست، بلکه صرفاً یاری‌تان می‌کنیم تا به آگاهی دست یابید، اما باید به یاد داشته باشید که خودشناسی همیشه هم لذت‌بخش نیست. به هرحال، نقطه‌های تاریک ما به دنبال روشنایی‌اند، زیرا این تنها راهی است که آنها می‌توانند آزاد شوند. این راهی به سوی خودشناسی است که قطعاً ارزش و اعتبار همراه دارد. علاوه بر اینها برای هماهنگی و درمان چاکراها به روشهای مختلفی نیاز است.

۲. روش دیگر تجزیه و تحلیل چاکراهاست، به این صورت است که دقیقاً مشاهده کنیم کدام یک از چاکراها در شرایط غیرعادی استرس و یا شوک به طور قابل ملاحظه‌ای واکنش نشان می‌دهد. شاید متوجه شده باشید که در شرایطی که مشکلات مختلف پیش می‌آید همیشه از یک چیز شکایت دارید. به طور مثال اگر چاکرای ریشه به اندازهٔ کافی کار نکند، احساس عدم تعادل خواهید کرد یا انگار فرش از زیر پا کشیده شود در حالی که محکم ایستاده‌اید، و حتی ممکن است دچار شکم روش شوید. از طرف دیگر اگر چاکرای ریشه بیش از حد کار کند، در شرایط مشابه ممکن است از کوره دربروید و عصبانی و پرخاشگر شوید. کم کاری چاکرای دوم در زمانی که مضطرب می‌شوید قفلی در احساسات‌تان ایجاد می‌کند در حالی که پُرکاری آن میل به گریه کردن و بروز واکنشهای احساسی غیرقابل کنترل را باعث می‌شود. در چاکرای سوم، ضعف عملکرد باعث می‌شود در زمانی که تحت فشار هستید احساس ناتوانی کنید و دچار حالت تهوع و عصبیتهای ناشی از نومیدی شوید در حالی که پُرکاری آن باعث زودرنجی می‌شود و همچنین با فعالیت زیاد سعی می‌کنید شرایط خاصی را تحت کنترل دربیاورید. وقتی در شرایطی قرار می‌گیرید که احساس تپش قلب می‌کنید بدانید که چاکرای قلب‌تان کم کار می‌کند. از طرف دیگر اگر سرعت نبض‌تان نشان دهندهٔ اضطراب است در کار چاکرای قلب اختلال وجود دارد. کم کاری چاکرای گلو ایجاد برآمدگی و عموماً احساس فشار در گلو می‌کند و همین طور باعث لکنت زبان می‌شود و سرتان جدا از گردن جنبش خواهد

داشت. و پُرکاری آن باعث می‌شود که سعی کنید با رگباری از حرفهای نسنجیده اوضاع را بهتر کنید. ناتوانی در درست فکر کردن تحت شرایط استرس و ضربهٔ روحی از کم کاری چاکرای چشم درون است، و پُرکاری آن در وضعیت مشابه با نوعی سردرد خود را نشان می‌دهد.

این چنین واکنشهایی همیشه در نقاط ضعیف شدهٔ سیستم انرژی‌مان اتفاق می‌افتد. مشاهده درست می‌تواند چشمهایمان را باز کند.

۳. از وضعیت ظاهری بدن و زبان تن نیز می‌توانیم متوجه شویم که کدام چاکرا بسته است. بدن ما آینه‌ای است که ساختار انرژیهای لطیف‌مان را نشان می‌دهد. هرگاه خصوصیات بدنی غیرعادی خود را نشان دهند، مثل خمیدگی ستون فقرات، ورم، نگرانی، ضعف و مانند اینها، می‌توانیم آنها را به چاکرای به خصوصی که به آن قسمت از بدن مربوط می‌شود ارتباط دهیم. ما همهٔ تفاوتهای ظاهری را می‌شناسیم، و می‌توانیم بدون اِشکال زیاد تصویر ذهنی از هر کسی بسازیم. نظر ما در بارهٔ یک شخصی اغلب می‌تواند به وضعیت چاکرا منتقل شود و از اینرو اطلاعات مفیدی برای‌مان فراهم کند. با کسانی برخورد می‌کنیم که ظاهراً تمام انرژی شان را به قسمت بالای بدن شان می‌کشند که این به ضرر قسمتهای پایین بدن است و بر همین قیاس ترکیب ضعیفی دارند. در کسانی دیگر دقیقاً عکس این موضوع اتفاق می‌افتد، بعضیها هم کلاً یا ضعیف به نظر می‌آیند و یا قوی. با این ذهنیت، نگاهی آگاهانه به خودتان در آئینه یا عکس بیندازید. صدای افراد هم یکی از نشانه‌های مهم است که وضعیت چاکرای گلو را نشان می‌دهد.

علاوه بر این، اگر در بررسی نشانه‌هایی از بیماریهای مزمن و سخت دیدید، خیلی سریع متوجه خواهید شد که کدام چاکرا به دلیل نقص تحت آزار است و می‌توانید به تناسب آن اقدام به معالجه کنید.

هر چاکرا بخش جداگانه‌ای دارد که تمام جزئیات آن، در ارتباط با چاکراهای دیگر، و اندامها و نقاطی از بدن که مربوط به آن چاکراست در آن بخش توضیح داده شده است. با به کارگیری اطلاعات، می‌توانید تشخیص دهید در کجا اختلال وجود دارد و نوع درمان را انتخاب کنید.

۴. به عنوان چهارمین شیوه، توجه‌تان را به روشی جلب می‌کنیم که اغلب استادان غیرحرفه‌ای و درمانگرها جدا از بقیهٔ روشها به کار می‌برند و آن

آزمایش عضلانی Kinesiological

آزمایش Kinesiological است، که قسمتی از روش «ارتباط برای سلامتی» است. اگر بخواهید در بارهٔ خودتان آن را امتحان کنید نیاز دارید تا کس دیگری کمکتان کند.

آزمایش به صورت زیر انجام می‌شود : دست راست خود را بر روی چاکرا قرار دهید و همزمان دست چپ را از بدن با زاویهٔ ۹۰ درجه دور کنید. از کسی که شما را آزمایش می‌کند بخواهید که دست شما را از مچ نگه دارد، در عین حال که سعی می‌کنید دست‌تان را در وضعیت اصلی نگه دارید، طرف مقابل شما باید سعی کند دست‌تان را از مچ با فشار به طرف پایین بکشد. اگر چاکرا در وضعیت هماهنگ و کارکرد درست باشد دست چپ با مقاومت قوی می‌افتد، اگر آزمایش چاکرا گرفتگی نشان دهد، به راحتی از عدم مقاومت قابل تشخیص است، طرف مقابل شما با کمترین تلاش آن را به پایین می‌اندازد.

با به کارگیری این روش تمام چاکراها را از ریشه تا تاج آزمایش می‌کنیم، بدین ترتیب تصویر روشنی از وضعیت انرژی هر چاکرا به دست می‌آوریم. اگر دست واکنش ضعیف نشان دهد نشان‌دهندهٔ اختلال در آن چاکرای به خصوص است. می‌توانیم دفعات دیگر هم این آزمایش را تکرار کنیم. برای اینکه بفهمیم تغییری ایجاد شده است یا نه. اگر یک سیستم چاکرا اختلالی نداشته باشد در بارهٔ هر هفت چاکرا نتیجه امتیاز «آزمایش ـ دست» «قوی» خواهد بود و برای پایین آوردن دست با مقاومت روبه رو می‌شویم.

برای جلوگیری از خسته شدن دست پیشنهاد می‌شود در بین آزمایش هر چاکرا کمی استراحت کنید.

ارزیابیهای خاص بر روی روش Kinesiometer نشان داده است که هر امتیاز «قوی» مساوی است با ۴۴ lbs فشار برای پایین آوردن، در حالی که حدود ۱۸ lbs فشار معمولاً برای پایین آوردن دست کافی است. البته عامل وضعیت فیزیکی فرد در اینجا مهم است. اما صرف‌نظر از خصوصیات فیزیکی و یا قدرت بدنی کسی که تحت آزمایش است هر دو طرف می‌توانند در این آزمایش کاملاً بین «قوی» و «ضعیف» تفاوت قایل شوند.

شکل دیگر این آزمایش به این صورت است که انگشت شست و سبابه دست راست را به هم فشار داده و دست چپ را روی چاکرای مورد نظر قرار دهید. حالا طرف مقابل سعی می‌کند تا انگشت شست و سبابه را یکباره از هم

جدا کند. اگر این عمل مشکل انجام شد، چاکرا سالم است، اما اگر درجهٔ مقاومت ضعیف بود، چاکرا به نحوی اشکال دارد و باید به آن توجه کرد. مواردی دیده شده که اشخاص بر روی خودشان این آزمایش را انجام داده‌اند. در حالی که ذهناً بر روی چاکرای مورد نظر تمرکز کرده‌اند. انگشت شست و سبابه را روی هم قرار داده و با دست دیگر سعی خواهند کرد این دو انگشت را از هم جدا کنند.

این شیوه دقیقاً نشان می‌دهد که کدام چاکرا درست کار نمی‌کند. اگر انگشت شست و سبابه به راحتی از هم جدا شوند وضعیت «ضعیف» است و اختلال در آن چاکرا وجود دارد. اگر دو انگشت مذکور بسته باقی بمانند، چاکرا در وضعیت «قوی» و سلامت است. البته برای اینکه نتیجهٔ مطمئنی از روشهای Kinesiological بگیریم نیاز به تمرین داریم. به هرحال روشهای بسیار خوبی هستند و مطمئناً نشان می‌دهند که کدام چاکرا نیاز به هماهنگی دارد.

۵. روش دیگری برای ارزیابی وضعیت چاکراها وجود دارد که ما آن را «درون نگری» می‌نامیم. برای اغلب افراد این ساده‌ترین و سریع‌ترین راه است تا با سیستم انرژی خود ارتباط برقرار کنند.

در وضعیت مراقبه قرار می‌گیریم، برای چند دقیقه در آرامش و سکون باقی می‌مانیم. بعد سعی می‌کنیم با «چشم درون» وضعیت هر چاکرا را ببینیم. حالا به طور منظم از درون چاکراها حرکت می‌کنیم، یکی بعد از دیگری. از پایین شروع می‌کنیم. در انجام این کار خیلیها با دیدن تغییر رنگها می‌توانند وضعیت چاکراها را تشخیص دهند. (معنای رنگهای مختلف در شرح جزئیات هر چاکرا آمده است. هر نوع تغییر رنگی نشان‌دهندهٔ علامتی است.) بعضیها اشکال مختلف می‌بینند. اگر این حالت پیش آمد، توجه کنید که آیا اشکال دایره‌وار و متعادل‌اند، یا اینکه همسان و یا حالتهای دیگر. از راه اندازه و درخشش چاکرا هم می‌توان وضعیت آنها را تشخیص داد. غالباً ترکیبی از این حالتهای مختلف دریافت خواهد شد. تمام این روشهای ارزیابی چاکراها نیاز به تجربه شخصی و تمرین مکرر دارد تا نتیجهٔ قابل اطمینان و قابل فهم حاصل شود.

۶. تعداد کسانی که از راه «احساس» با دست می‌توانند میزان انرژی بدنهای لطیف خود را ارزیابی کنند رو به افزایش است. این روش اغلب «روشن‌بینی لامسه‌ای» نامیده می‌شود. این روش شما را قادر می‌سازد تا در زمانی که لایهٔ

انرژی بدن اتری خود و یا دیگران را حس می‌کنید، مقاومت خاصی را احساس کنید. این مقاومت شبیه احساسی است که در حرکت زیر آب وجود دارد. ممکن است به ناصافی و ناهماهنگی مثل فرورفتگی یا برآمدگی پی ببرید. برای اینکه متوجه تغییرات شوید می‌توانید این تمرین را روی بدن خودتان یا دیگران، حیوانات یا گیاهان انجام دهید. برای اینکه نتیجهٔ بهتری بگیرید تمرین لازم است. پیشنهاد می‌کنیم برای یادگیری در کارگاههای آموزشی شرکت کنید.

۷. دقیق‌ترین راه برای ارزیابی چاکراها توانایی دیدن هاله‌هاست که افراد کمی این شانس را دارند. «غیب‌گو»ها از این راه دقیقاً به موقعیت انرژیها و وضعیت قرار گرفتن آنها در خود و یا دیگران پی می‌برند. دیدن چاکراها تشخیص و ارزیابی وضعیت فیزیکی، روانی، روحانی را امکان‌پذیر می‌کند. اگر این سعادت نصیب‌تان شده است که توانایی انجام چنین کاری را داشته باشید، خیلی مهم است که آنچه را می‌بینید درست تفسیر کنید و این نیاز به آموزش، تجربه و قدرت مشاهده درست دارد. از مطالب نوشته شده در این مورد و یا شرکت در سمینارها می‌توان چیزهای زیادی یاد گرفت. ممکن است مطمئن نباشید که این استعداد را دارید یا نه، می‌توانید به شکل زیر خود را آزمایش کنید.

در اتاق کاملاً تاریکی بنشینید (مهم نیست چه نوع فضای بسته‌ای است؛ برای مثال : بُدو[1] برای اولین بار در پناهگاه حمله هوایی آزمایش کرد ـ مهم این است که هیچ گونه نوری نتابد). چند دقیقه‌ای را در سکوت بگذرانید. برای شروع از چند سنگ کریستال استفاده کنید. سنگهای کریستال را در نزدیکتان قرار دهید یا در دست بگیرید. اگر قادر به دیدن تشعشعات انرژی لطیفی که از کریستال ساطع می‌شود هستید، به خصوص زمانی که حرکتش می‌دهید، شما مستعد روشن‌بینی بینایی هستید. اگر برای بار اول بلافاصله نتیجه نگرفتید، رهایش نکنید، در بعضی از موارد این توانایی هم نیاز به آموزش دارد. زمانی که این آزمایش را انجام می‌دهید هیچ سعی و تلاشی نکنید. اجازه دهید همه چیز بدون کوشش اتفاق بیفتد. اگر می‌خواهید انرژی بدن کس دیگری را ببینید، از او بخواهید در صورت امکان جلوی یک پردهٔ تاریک بایستد یا بنشیند. از فاصلهٔ

---

1. Bodo

چند متری نگاه کنید، در کمی بالاتر یا کنار شخصی حلقه‌ای از انرژی می‌بینید که همان هاله است. در وضعیت مراقبه نتایج بهتری به دست می‌آورید. زمان بگذارید. احتمالاً اولین چیزی را که مشاهده می‌کنید، بدن اتری است که بدن فیزیکی را مانند غلاف درخشانی از انرژی دربر گرفته است.

تمرین لازم است تا بتوانید رنگها و اشکال بدن اختری را تشخیص دهید. انتظار نداشته باشید رنگها را بی‌حرکت و ایستا ببینید، چون انرژیهای لطیف درخشان، نیمه شفاف و دائماً در حال حرکت‌اند. اساساً می‌توان گفت اشکال و رنگهای هماهنگ درون این انرژیها نشان‌دهندهٔ تعادل شخصی است، در حالی که رنگهای درهم و برهم و اشکال نامتعادل نشان‌دهندهٔ مشکلات است.

اگر می‌خواهید هالهٔ خودتان را ببینید همین روش را جلوی آیینه تمام قد امتحان کنید، اغلب افراد در شروع، هالهٔ دیگران را راحت‌تر از هالهٔ خودشان می‌بینند.

علاوه بر اینها، عینکهای مخصوصی برای دیدن هاله‌ها وجود دارد با لنزهای بنفش تیره و ضدنور. این عینکها به عنوان یک وسیلهٔ کمکی باید به کار روند، در واقع کمکی هستند برای اوایل، خودبه خود باعث دستیابی به سطوح لطیف نمی‌شوند. ما تجربیات زیادی با آنها داریم به خصوص در خارج از منزل.

امروزه اشخاص زیادی را می‌بینیم که می‌توانند چاکراها و انرژیهای بدن اشخاص را از فاصله‌های دور حتی بیشتر از صدها مایل تشخیص دهند و ارزیابی کنند، معمولاً برای کسانی که مایل‌اند این کار از راه عکس یا تلفن انجام می‌شود. خیلیها این روش را باور ندارند، اما ما بارها شاهد این ماجرا بوده‌ایم، و غالباً خودمان هم این کار را انجام می‌دهیم.

اگر شما هم این پدیدهٔ غیرعادی را باور ندارید، توجه کنید که چطور رادیو و تلویزیون این قدرت را دارند. در مورد این دو نیز کلمات و تصاویر به طور نامریی از فاصلهٔ دور پخش می‌شوند. عملاً تمام این پیشرفتها که در تکنولوژی ایجاد می‌شود در طبیعت نیز وجود دارد. از جمله ارسال اطلاعات از راه بی‌سیم.

شما آزاد هستید که اگر این روشها برایتان قابل قبول نیست آنها را رد کنید، علاوه بر اینها روشهای دیگری هم برای ارزیابی چاکراها داریم.

۸. راه دیگر برای تشخیص بر مبنای (توانایی) احساس آنچه شخص در

چاکراها حس یا تجربه می‌کند، قرار دارد. برای انجام این کار درمانگر خود را با بدن انرژی بیمار هماهنگ می‌کند. چندین درمانگر را می‌شناسیم که از این روش به تشخیصهای قطعی رسیده‌اند، اما خیلی از آنها بعد از انجام این روش احساسی شبیه به احساس بیمارشان پیدا کرده‌اند. بنابراین به نظر ما این روش در کل قابل پیشنهاد نیست.

۹. در کتب سنتی آسیایی، ویژگیهای مختلفی برای عملکرد بارز چاکراها ذکر شده است. در این میان عادتهای خواب اهمیت خاصی دارد.

اگر کسی عمدتاً از راه چاکرای اول زندگی کند به بیشترین زمان خواب نیاز دارد که حدود ۱۰ تا ۱۲ ساعت است و طرز خوابیدن ترجیحاً بر روی شکم است. کسانی که حدود ۸ تا ۱۰ ساعت خواب نیاز دارند و طرز خوابیدن به شکل جنین (قبل از تولد) است عمدتاً از راه چاکرای دوم زندگی می‌کنند و آنهایی که از راه چاکرای سوم زندگی می‌کنند به پشت می‌خوابند حدود ۷ تا ۸ ساعت خواب نیاز دارند. کسانی که فعالیت چاکرای چهارم آنها نمایان است معمولاً به سمت چپ و حدود ۵ تا ۶ ساعت در شب می‌خوابند. اگر چاکرای پنجم باز و فعالیت نمایانی داشته باشد ۴ تا ۵ ساعت خواب در شب، و به طرف راست و چپ به طور متناوب می‌خوابند. اگر چاکرای ششم باز و فعال باشد، عمدتاً این اشخاص ۴ ساعت می‌خوابند که به حالت خواب و بیداری است. خواب آگاهانه حالتی است که در آن آگاهی درونی باقی است در حالی که بدن خواب است، و این حالت استراحت کسانی است که چاکرای هفتم آنها باز و مسلط است. در کل اشخاصی که به روشنایی رسیده‌اند دیگر به معنای معمولی نمی‌خوابند، بلکه صرفاً در زمانهایی به بدن استراحت می‌دهند.

این ویژگیها به ما کمک بیشتری می‌کنند تا عملکرد چاکراها را ارزیابی کنیم.

علاوه بر این روشهایی که شرح داده شد، تکنیکهای دیگری هم هستند که نیمه علمی‌اند. از جمله شاقولها ـ عصای پیشگویی و همین طور عکاسی Kirlion که بعضی از درمانگرها از اینها برای تجزیه و تحلیل چاکراها استفاده می‌کنند. در میان این عصاهای پیشگویی استفاده از به اصطلاح میلهٔ پاندولی که Biotensor هم نامیده می‌شود مناسب‌تر است. با به کارگیری این ابزار تشخیص جای دقیق چاکرا نسبتاً آسان است، که باز هم پاندول در این میان دقیق‌تر

است. چاکرای متعادل باعث چرخش آن با دایره‌های بزرگ می‌شود، در حالی که چاکرای بیمار دایره‌های کوچک یا حتی باعث ایستادن پاندول می‌شود. مطمئناً برای انجام این کار و رسیدن به نتیجهٔ مطلوب نیاز به تمرین است.

عکاسی Kirlian، روش تکنیکی به خصوصی است که با آن تشعشعات پر جنب و جوشی که از قسمتهایی از بدن به بیرون ساطع می‌شود به صورت تصویر رنگی ثبت می‌کند. شخصی به اسم پیتر مندل که استاد غیرپزشک است، برای «تشخیص نقطه علاج ناپذیر» از این روش استفاده می‌کند، که توجه زیادی هم به او معطوف شده است. تعداد زیادی از پزشکان و استادان نیز با این روش کار می‌کنند.

در ژاپن، سیستمهای الکترونیکی برای تشخیص سطوح لطیف وجود دارد، اما برای ما جالب‌تر است از روشهایی استفاده کنیم که طبیعت در اختیارمان گذاشته است، صرفاً اشاره مختصری به ابزار تکنیکی کردیم.

در نهایت می‌توانید یکی از روشهایی را که توضیح داده شد به کار برید، اما گاهی ممکن است به همهٔ آنها نیاز داشته باشید. البته بهتر است در یکی از آنها کاملاً مهارت پیدا کنید تا اینکه یکباره به همهٔ آنها بپردازید. آرزو می‌کنیم در انجام دانشی که در این صفحات شرح داده شد موفق باشید.

جنسیت و چاکراها

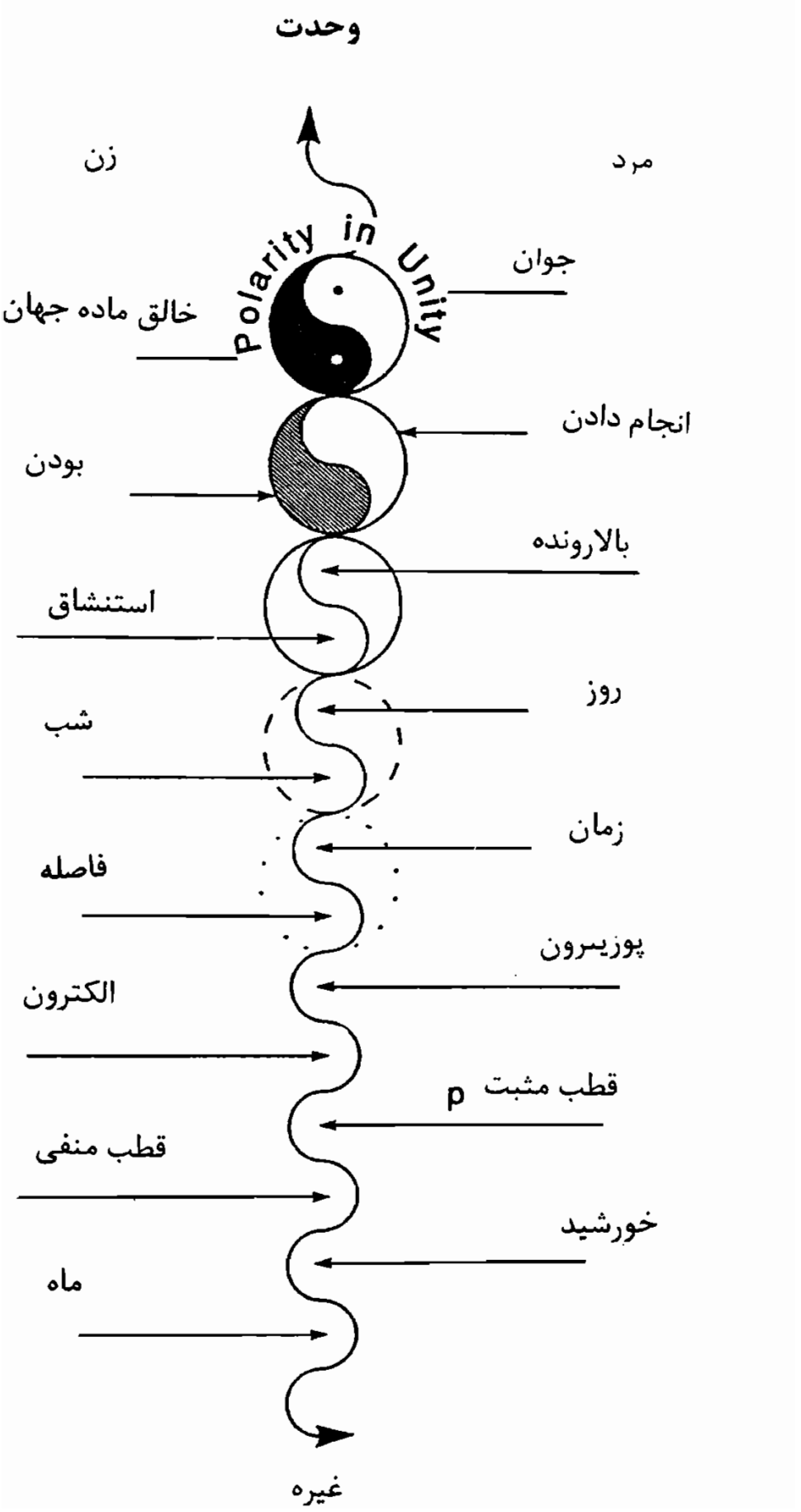
جنسیت انسان به معنای ظهور و انعکاس نقش جاودانهٔ خلقت است که همواره در تمام سطوح حیات در سرتاسر گیتی اتفاق می‌افتد. در لحظهٔ خلقت زمانی که «یگانگی» به «کثرت» بدل شد، هستی بدون شکل در ابتدا به دو فرم انرژی بنیادی تقسیم شد : نیروی مذکر بارور، و نیروی مؤنث پذیرا. صدها سال پیش فردی چینی این نیروهای نخستین را به نام «ین» و «یانگ» نامید. تأثیر متقابل این انرژیها تمام «خلقت» را پدید آورد. نیروی مؤنث «ین» بدون وقفه با بذر نیروی مذکر «یانگ» بارور شده و تمام فرمهای گوناگون حیات را به وجود می‌آورد.

در سطح انسان فیزیکی، این تأثیر متقابل نیروها به شکل تمایلات جنسی خود را نشان می‌دهد. از راه آن انسان با عمل جاودانهٔ خلقتِ حیات ارتباط برقرار می‌کند و شور و شعف او ممکن است تجربهٔ انعکاس برکت خلقت باشد.

در کل هستی نیروهای «ین» و «یانگ» خود را به صورت دوگانه نشان می‌دهند. برای ادامهٔ حیات هر چیزی متضاد خود را دارد. هستی هر چیزی بستگی به ضد خود دارد و اگر یکی از قطب‌ها توقف کند نقطهٔ مقابل آن هم دیگر نمی‌تواند وجود داشته باشد. این اصل بنیادی در بارهٔ هر چیزی می‌تواند صادق باشد. می‌توانیم بازدم انجام دهیم اگر عمل دم را انجام داده باشیم، و اگر یکی متوقف شود، دیگری هم می‌ایستد. درون، بیرون را به وجود می‌آورد. روز، شب را، نور سایه را، تولد به سوی مرگ هدایت می‌شود. زن به طرف مرد سوق داده می‌شود و الی آخر. به این ترتیب این دو قطب متضاد همیشه مترادف هستند. برای کامل بودن هر چیزی باید متضاد خودش را داشته باشد.

«ین» و «یانگ» نمادهای واضحی هستند از حرکت هماهنگ تمامی زندگی. «ین» نمایانگر مؤنث، منبسط ـ احساساتی، پذیرا و نیمهٔ ناآگاه کل، در حالی که «یانگ» نمایانگر مذکر، منقبض فعال و بخش آگاه. به هرحال این دلیلی برای قضاوت ارزشی نیست که یکی بیش از دیگری ارزشمند باشد.

تعادل موجود جهان اطراف ما نتیجه تأثیر متقابل این جفت متضاد است


وحدت
زن
مرد
Polarity in Unity
جوان
خالق ماده جهان
انجام دادن
بودن
بالارونده
استنشاق
روز
شب
زمان
فاصله
پوزیترون
الکترون
قطب مثبت p
قطب منفی
خورشید
ماه
غیره

از آنجایی که همه چیز در جهان در تغییر مستمر است، «ین» و «یانگ» هر موجودی هم در ضد خودش نهفته است. این موضوع به صورت نمادین در تصویری که در شکل «ین» سیاه یک نقطهٔ سفید و در «یانگ» سفید یک نقطهٔ سیاه وجود دارد نشان داده شده است. هر یک از دو قطب هستهٔ متضاد خود را در آن واحد دربر دارد و فقط زمان مهم است تا یک قطب تبدیل به دیگری شود. در بعضی از سطوح مانند اتمها، این دگرگونی در یک لحظه اتفاق می‌افتد، در حالی که تغییر دوگانگی بین مذکر و مؤنث در سطح انسان اصولاً همیشه نیاز به (تولدی) جداگانه دارد. روز و شب برای این چنین دگرگونی فقط حدود ۱۲ ساعت نیاز دارند، در حالی که دم و بازدم فقط چند ثانیه طول می‌کشد. همه چیز در حال گذر است، در حرکتی مداوم و دگرگونی ناشی از تأثیر متقابل این دو شکل انرژی بنیادی در جهان، اما تنها با تکمیل هر دو چرخه است که یگانگی کامل به دست می‌آید. عشق و تمایلات جنسی بر اصل مشابهی بنا شده‌اند. دو قطب به سوی یکدیگر سوق داده شده تا در هم ذوب و یکی شوند، آنها یکدیگر را مانند قطبهای مغناطیسی جذب می‌کنند و زمانی که دو انرژی متضاد نهایتاً یکی شدند تبادل صورت می‌گیرد. مردان و زنان در تمام ویژگیهای بنیادی‌شان دو قطب متضاد هستند، من‌جمله از نظر سطح انرژی. جایی که مردان قطب مثبت‌اند، زنان قطب منفی‌اند و برعکس، همان طور که در فصل قبل گفته شد، این پدیده در بارهٔ جهت چرخش چاکرا هم صادق است. (برای مثال : در بارهٔ هم جنس‌بازان قطبین انرژی خلاف قانون است). نتیجتاً، جاذبه و رضایت بین جنسها در تمام سطوح، به عهدهٔ چاکراهاست و می‌تواند باعث ایجاد یگانگی کامل باشد. برای اینکه چنین اتفاقی رخ دهد باید تمام قفلهای چاکراها باز باشد. در خلال این پیوند جریان انرژی در سرتاسر کانال اصلی (سوشومنا) فوق‌العاده افزایش یافته و تحریک شده است. جریان انرژی در چاکرای دوم بسیار افزایش می‌یابد، و این فراوانی انرژی چاکراهای دیگر را شارژ می‌کند، اگر سیستم چاکراها بسته نباشد. انرژی جنسی مظهر شکل واقعی (پرانا) است. بدین وسیله به فرکانسهای چاکراهای دیگر تبدیل می‌شود. از چاکراها شروع شده، تشعشعات آن از راه نادی‌ها به بدن فیزیکی و بدنهای انرژی رفته، و آنها را با سطح بالای انرژی حیاتی شارژ خواهد کرد. در زمان اوج لذت این پیوند، انرژی عظیمی به طرف هر هفت چاکرا، هر دو طرف ریخته

مـی‌شود، و آمـیزه در تـمام سـطوح بـه عـهدهٔ چـاکـراهـاست. هـر دو در عـمق هسـتی‌شان احـیا مـی‌شوند و هـمزمان احسـاس آرامش مـی‌کنند. عشـق و صمیمیت کاملی فراسوی هر نوع امیال شـخصی و احسـاس مـالکیت را تـجربه می‌کنند. نسبت تجربه رضایت اصلاً به عوامل خارجی بستگی ندارد.

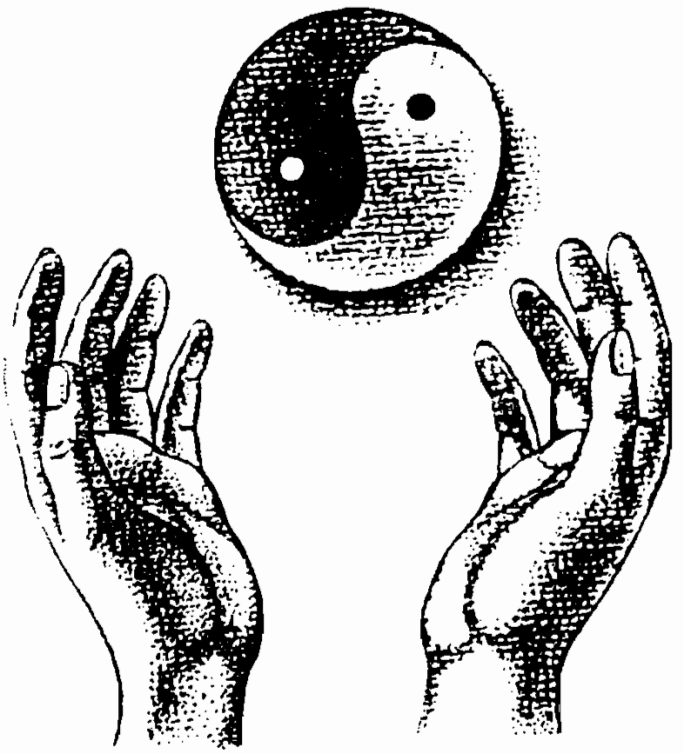
این چنین رضایت جنسی کاملی فقط در این ابعاد قابل دسترسی است اگر دو شریک کاملاً با هم ارتباط برقرار کنند و خود را از تمام تـرسهایی کـه مـانع جریان انرژی درون سیستم است، رها کنند. اگر فـقط یک چـاکـرا در یکـی از طرفین بسته باشد، جفت شدن در این حد کامل قابل تجربه نیست؛ و علاوه بر این چاکرای بسته اختلال در جریان انرژی چاکرای قرینهٔ طرف مـقابل ایـجاد می‌کند.

اغلب آدمها روابط جنسی را فقط از راه چاکرای دوم تجربه می‌کنند، به علاوه انرژی چاکرای ریشه به عنوان یک نیروی سائق نقش بارزی در مرد به عهده دارد. اگر روابط جنسی به چاکراهای پایین محدود شود تجربه‌ای نسبتاً یک سویه است و هر دو طرف که ضعیف و ناراضی شده‌اند سریعاً میل به جدایی پیدا می‌کنند و دوباره تنها می‌شوند. این موضوع در قیاس مانند نواختن سازی است که فقط با یک یا دو سیم آن را بنوازند، در حالی که طیف کل صداهای آن قابلیت دارد. ولی هرگز نواخته نمی‌شوند. در حقیقت به لحاظ انرژی، مقدار زیادی انرژی به واسطهٔ این شیوه ارتباط از بین می‌رود، چون انرژیها از چاکراهای دیگر گرفته می‌شود و تبدیل به انرژی جنسی شده از چاکرای دوم به بیرون جاری می‌شود. بدین نحو جلوی عبور طبیعی انرژیها به سمت بالا و همچنین رسیدن انرژی به تمام هفت چاکرا و شارژ شدن آنها توسط نیروی حیات گرفته می‌شود.

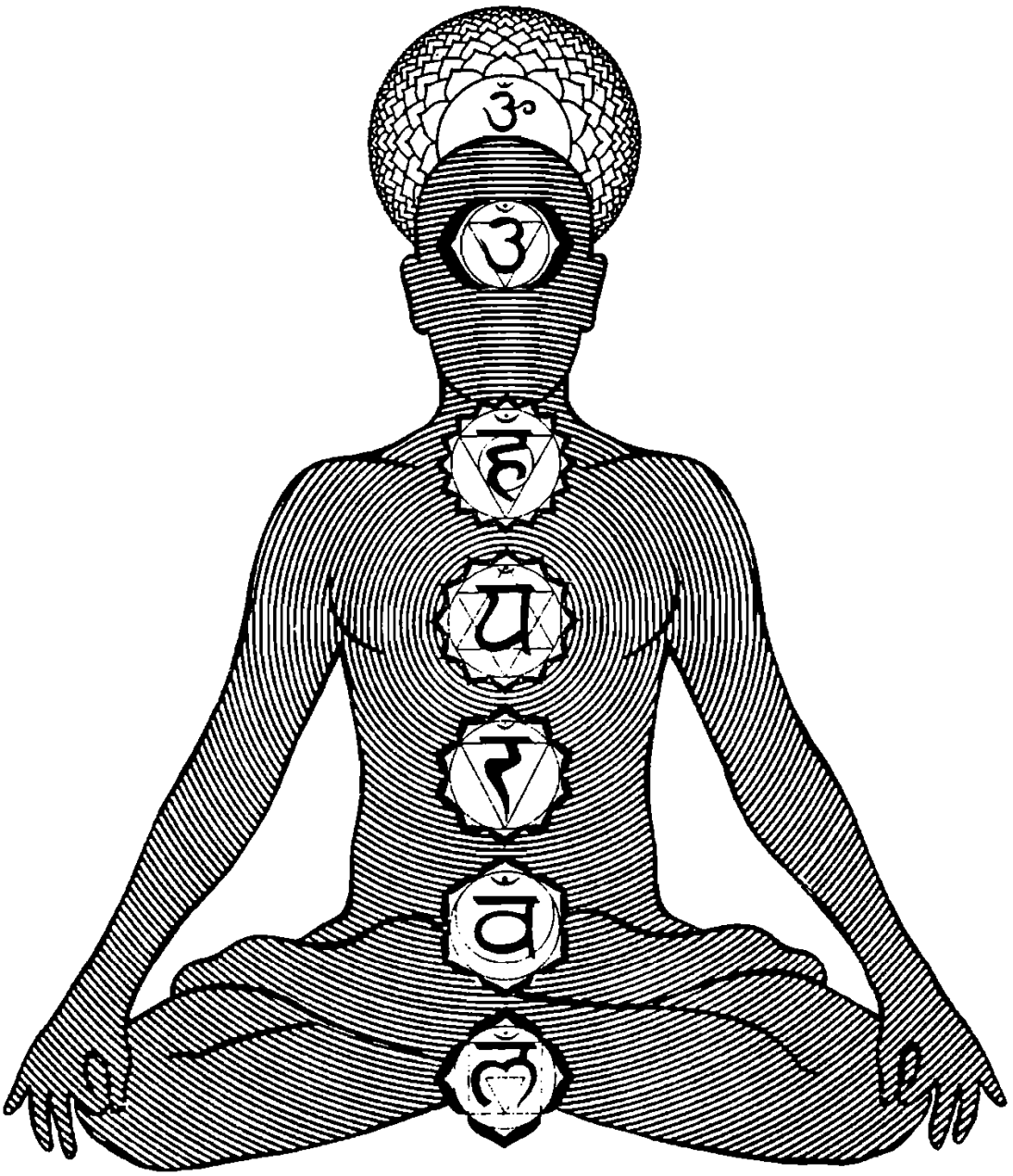
طبیعی‌ترین راه برای باز کردن قفلهائی که به رابطه جنسی کامل آسیب می‌رسانند در تمام سطوح تبادل انرژیهای چاکرای قلب است. اگر هر دو طرف آزادانه و بدون هیچ ترسی امواج عشق از قلب‌شان ساطع کنند، سیستم انرژی خودشان نیز مانند طرف مقابل به طور فزاینده‌ای هماهنگ می‌شود. گره‌های ترس و اضطراب باز می‌شوند و تبادل در تمام سطوح هفت چاکرا امکان‌پذیر خواهد شد. علت رضایت خاطر فراوان در ارتباط جنسی این است که علاوه بر جاذبهٔ فیزیکی دو طرفه، در جایگاه عمیقی از عشق نیز قرار داشته باشند. در این وضعیت فرکانسهای بالاتر انرژی فعال می‌شوند، حد ارتباط جنسی از یک رابطهٔ صرف فیزیکی بالا رفته و وحدتی معنوی را ایجاد می‌کند.

این است هنر تانترا، هزاران سال است که آموزش داده می‌شود. با انجام آن، اوج لذت جنسی، به نسبت آنچه عموماً اتفاق می‌افتد یکی از عظیم‌ترین و نیرومندترین تجربه‌ها می‌شود. این تجربه حقیقتاً ما را به سوی بُعد دیگری از احساس و بینش سوق می‌دهد. ناگهان متوجه می‌شویم که انرژیهای جنسی فقط در اندامهای جنسی انباشته نشده‌اند، بلکه در تک تک سلولهای بدن وجود دارند. همان طور که تأثیر متقابل نیروهای زن و مرد در تمام مظاهر خلقت متجلی است. پیوند کامل با معشوق به ما این فرصت را می‌دهد تا یگانگی درونی را با حیات تپندهٔ هستی تجربه کنیم. در لحظهٔ اوج لذت،

لحظه‌ای که فراسوی دوگانگی است، یکی شدن با «هستی» مطلق، بدون شکل، هستی که پایهٔ تزلزل‌ناپذیر و هدف تأثیر متقابل دو قطب متضاد است را تجربه می‌کنیم.

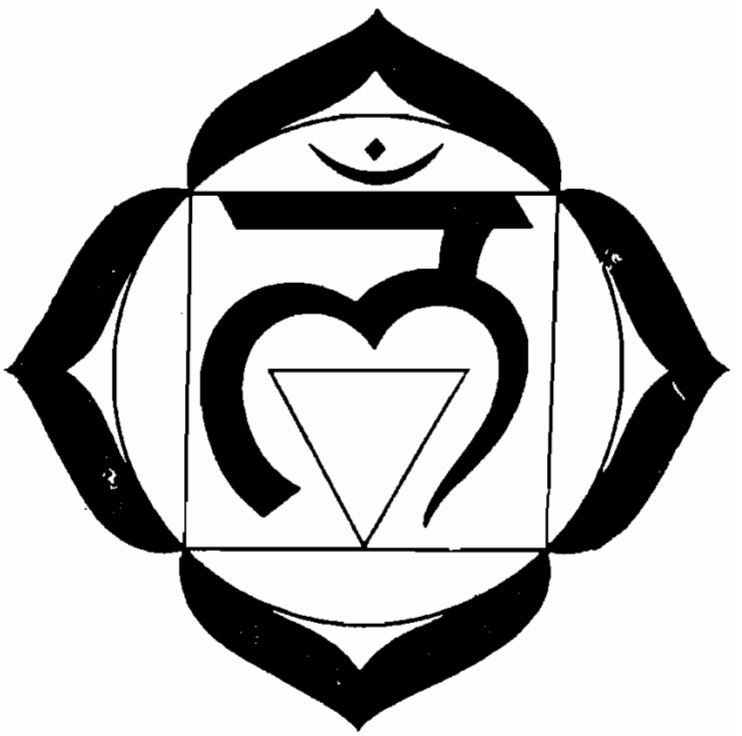


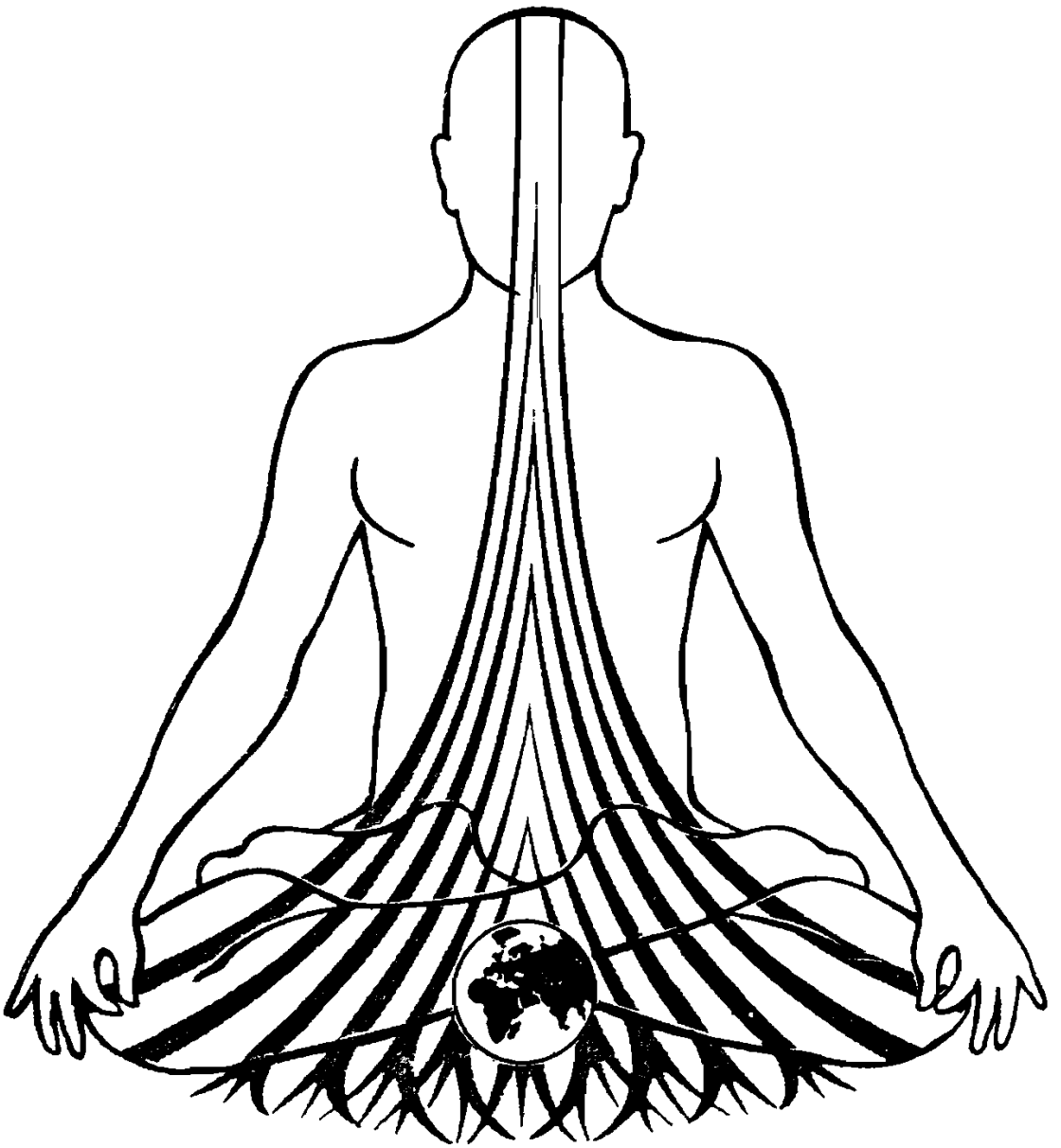
یک بازی زندگی : یگانگی و همزادی



چاکرای اول

مولادهارا چاکرا
که به نامهای مرکز ریشه، یا
چاکرای پایه یا مرکز دنبالچه هم نامیده می‌شود.





چاکرای اول در جایی بین مقعد و اندام تناسلی قرار دارد، با دنبالچه مرتبط است و به طرف زمین باز می‌شود.

چاکرای اول و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : یک چاکرای اولِ فعال به رنگ قرمز آتشین می‌درخشد.
عنصر وابسته : خاک
حس : بویایی
سمبل (نشانه) : لوتوس چهار پر

اصل پایه : ارادهٔ فیزیکی وجود (در قیاس با ارادهٔ معنوی وجود در چاکرای هفتم)
اندامهای وابسته بدن : تمام قسمتهای سخت بدن مثل ستون فقرات، استخوانها، دندانها، و ناخنها. مقعد، راست رودهٔ، روده بزرگ، غدهٔ پروستات. خون و ساختمان سلولها.
غدد وابسته : غدد فوق کلیوی.

غدد فوق کلیوی آدرنالین و نورآدرنالین ترشح می‌کنند که بر تنظیم گردش خون اثر دارد، از این راه بدن ما قادر است بلافاصله نسبت به خواسته‌های مختلف واکنش نشان دهد. علاوه بر این غدد فوق کلیوی اثر بارزی بر روی تعادل درجهٔ حرارت بدن دارند.

نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته

حمل (اولین برج از منطقةالبروج) / ماه مارس : شروعی تازه، انرژی حیاتی اولیه، قدرت موفق شدن ، پرخاشگری
ثور (دومین برج از منطقةالبروج)، صمیمیت با خاک، استحکام، مالکیت، لذات حسی.
عقرب (هشتمین برج از منطقةالبروج) / سیاره پلوتون : وابستگی ناآگاهانه، نیروی جنسی، دگرگونی و نوسازی.
جَدَی (دهمین برج از منطقةالبروج) /کیوان ـ زحل : ساختار و استحکام.

همچنین تعالیم آیور و دایی خورشید را به عنوان اولین سرچشمهٔ کل حیات به چاکرای ریشه نسبت می‌دهند.

ساختار و عملکرد چاکرای اول

چاکرای ریشه ما را به دنیای فیزیکی وصل می‌کند. انرژیهای کیهانی را به بدن فیزیکی و سطح مادی بدن می‌فرستد و جریان انرژی مادی را در سیستم لطیف ما امکان‌پذیر می‌کند.

در اینجا وارد مرحلهٔ ارتباط با «روح مادرْ زمین» می‌شویم و می‌توانیم نیروی عاطفی، عشق و صبر او را تجربه کنیم. نیازهای اساسی فردی و جهانی انسان برای حیات و تنازع بقا در سیاره زمین متعلق به حوزهٔ تأثیرات چاکرای اول است.

آنهایی که در گشودن این چاکرا موفق شده‌اند حیات بر روی زمین را کاملاً قبول دارند، به وجود فیزیکی‌شان پاسخ «مثبت» می‌دهند و برای زندگی کردن آمادگی دارند و هماهنگ با نیروهای مادی عمل می‌کنند و از آنها آموزش می‌گیرند.

از آنجایی که چاکرای ریشه به عناصر دنیوی اختصاص دارد، رنگ آن قرمز است، قرمز رنگ انرژی و فعالیتی است که از هستهٔ درونی سیارهٔ ما بیرون می‌زند. به ما ثبات دنیوی می‌دهد و «زمین جامد» که بتوانیم بر روی آن زندگی خود را بنا کنیم. در عین حال انرژی لازم را برای ابراز وجود خلاق می‌دهد. علاوه بر این برای موفق شدن و تداوم انرژی می‌دهد.

بنای زندگی، به دست آوردن امنیت مادی و حفظ تنازع بقا گونه‌ها با تشکیل خانواده، رابطهٔ جنسی به عنوان یک عمل فیزیکی و بچه‌دار شدن همه از اعمال مربوط به این چاکرا هستند.

چاکرای ریشه بنیان نیروی حیاتی تمام چاکراهای بالاتر را شکل می‌دهد و سرچشمهٔ نیروی حیات است. در این چاکرا منبع لایزال انرژی کندالینی وجود دارد. سوشومنا، آیدا و پینگالا که سه کانال اصلی انرژی بدن انسان هستند نیز از این چاکرا شروع می‌شوند. مانند قلب در بدن، چاکرای ریشه شکل‌دهندهٔ مرکز سیستم چرخه‌های انرژی لطیف ماست. علاوه بر این، جایگاه اصلی ناخودآگاه جمعی است. از راه این چاکراست که دانش انباشته شدهٔ ناخودآگاه

جمعی دست یافتنی می‌شود. در جهت حفظ تعادل درونی، چاکرای ریشه همیشه باید در هماهنگی با چاکراهای دیگر عمل کند.

عملکرد موزون

اگر چاکرای ریشه باز باشد و هماهنگ کار کند، رابطهٔ جسمانی و عمیقی را با «زمین» تجربه می‌کنید و زندگی بارور است. انرژی حیاتی شما سالم خواهد بود. به زندگی وجودتان عمق خواهید داد. ویژگیهای زندگی‌تان دارای موفقیت، استحکام و قوت درونی خواهد بود. احساس شما در چرخه‌های زندگی طبیعی جای دارد، در تناوب استراحت، فعالیت، مرگ و زندگی مجدد: اعمالتان تحت تأثیر امیال و خلاقیتهایتان به گونهٔ سیاره مادرتان است. همیشه طبق نیروی خلاق «زمین» و کل حیات در طبیعت است. دسترسی به اهداف‌تان در این دنیا آسان است. زندگی‌تان با حمایت تزلزل‌ناپذیر ازلی نگهداری می‌شود. زمین برای شما جای امنی است که همهٔ نیازهایتان را برآورده می‌سازد مانند : مراقبت غذا، حمایت و امنیت. با خوش‌بینی خود را بر روی زندگی روی زمین باز می‌کنید و هر چیزی را با سپاسگزاری از آن قبول می‌کنید.

عملکرد ناموزون

اگر چاکرای ریشه درست کار نکند و یا نامتعادل شود، افکار و اعمال‌تان عمدتاً حول محور مالکیتهای مادی و آسایش خاطر دور می‌زند. افراط در مسائل احساسی و هیجانی، مثل غذای خوب، الکل، سکس و غیره... می‌خواهید هر کاری را که دلتان خواست انجام دهید. بدون اینکه به نتیجه‌اش فکر کنید؛ و در عین حال دستیابی به آنها برایتان مشکل خواهد بود. تمایل زیادی برای حفظ فاصله و امنیت دارید. در سطح فیزیکی؛ ناتوانی در صرف نظر کردن، مالکیت‌طلبی که اغلب خود را با یبوست مزاج و اضافه وزن نشان می‌دهد.

اعمال‌تان عموماً حول محور موفقیت و نیازهای شخصی دور می‌زند و نسبت به خواسته‌های دیگران ناخودآگاه بی‌توجه هستید. همچنین در فکر سلامتی خود، تغذیهٔ متعادل، استراحت کافی و تعادل و هماهنگی در طول زندگی هستید.

در نهایت به نگرش خاصی و امیالی که نمی‌توانید از آنها خود را خلاص

کنید چسبیده‌اید. اگر دل‌مشغولیهایتان توسط دیگران یا شرایط مورد سؤال قرار گیرد به راحتی ناراحت و آزرده می‌شوید. حتی گاهی برافروخته و پرخاشگر خواهید شد. انجام ناگهانی خواسته‌ها و اصول‌تان یکی دیگر از نشانه‌های چاکرای ریشهٔ آسیب دیده است.

در تجزیه و تحلیل نهایی، خشم، غضب و از کوره دررفتن فقط مکانیسمهای دفاعی‌اند برای زمانی که معمولاً احساس عدم امنیت به وجود می‌آید. در پس این همیشه ترس از دست دادن چیزی هست که به شما احساس امنیت و خوشحالی می‌دهد، یا چیزی که در بار اول به دستش نیاورده‌اید.

دنیا برای شما جایی است که باید به بهانهٔ حفظ امنیت بقای بشر در آن حاکم باشید و استثمار کنید. از اینرو در این روزها سوءاستفاده از منابع طبیعی و از بین بردن تعادل طبیعی زمین دال بر اختلال عملکرد چاکرای ریشهٔ اکثر جمعیت دنیاست.

کم‌کاری

اگر چاکرای ریشهٔ شما قفل یا بسته باشد، هم از نظر فیزیکی بنیه‌ای ضعیف دارید و هم از نظر احساسی کم‌تحمل‌اید. خیلی چیزها در زندگی ناراحت‌تان می‌کند، به شدت در حالت دودلی و تردید به سر می‌برید. ممکن است احساس کنید انگار جایگاه خودتان را دارید از دست می‌دهید یا معلق بودن، یا کاملاً احساس عدم کفایت ذهنی داشته باشید. برایتان مشکل است که با مسائل روزمرهٔ زندگی روبه رو شوید و غالباً برای انجام آنها فاقد ثبات و نیرو هستید. در اغلب اوقات زندگی را همچون بار سنگینی احساس می‌کنید به جای اینکه لذت ببرید، و اکثر مواقع در آرزوی راه آسان و پُرلذت و کم دردسر زندگی‌اید.

اگر چاکراهای بالاتر بهبود یافته باشند به ضرر چاکراهای پایین‌تر است، این احساس که حقیقتاً متعلق به این دنیا نیستند ممکن است باعث کم کاری چاکرای ریشه شود. اگر چاکرای کمری و شبکهٔ خورشیدی هم بسته باشند ممکن است احساس بی‌اشتهایی مرضی پیدا کنید چون جذب هر نیروی حیاتی اساسی از راه چاکرای ریشه به سختی صورت می‌گیرد، و این نشانه‌ای است برای میل به گریختن در شما. به هرحال روبه رو شدن با مشکلات زندگی را آن قدر ادامه می‌دهید تا یاد بگیرید که آنها را به عنوان نقاط عطفی در راه

رشد کل‌نگرانه قبول کنید.

امکاناتی برای پاکسازی و فعال ساختن چاکرای اول

لذت بردن از طبیعت

مشاهدهٔ رنگ قرمز آتشین خورشید به هنگام طلوع و غروب و یا تابش طلوع و غروب، چاکرای اول را احیا و هماهنگ می‌کند و فضای بسته و محدود درون آن را باز می‌کند.

برای تماس با انرژی آرامش‌بخش، متعادل‌کننده و حیات‌بخش سیاره‌مان از راه چاکرای اول، بر روی زمین به حالت لوتوس بنشینید و آگاهانه در رایحهٔ آن نفس بکشید.

اگر بتوانید این دو تجربه را با هم تلفیق کنید بهترین تأثیر کل‌نگرانه را بر روی چاکرای اول‌تان خواهد داشت.

موسیقی درمانی

موزیک : مناسب‌ترین موزیک برای فعال کردن چاکرای ریشه موسیقی است که ریتم یکنواخت و مؤکدی داشته باشد. موزیکهای قدیمی خیلی از قبایل بدوی بهترین نوع این ریتمها هستند. رقصهای آنها هم که در ارتباط با کل انرژی و اشکال حیات طبیعت است این هدف را تأمین می‌کند.

به منظور هماهنگ کردن چاکرای ریشه، از صداهای طبیعت می‌توانید بهره بگیرید. اگر به اصل آن دسترسی ندارید می‌توانید از نوارهای ضبط شده استفاده کنید.

حروف صدادار : مصوّت «u» با تلفظ (اُو) به چاکرای ریشه اختصاص داده شده است. با صدای نُت دو زیر باید خوانده شود. صدای «او» حرکتی رو به پایین را به طرف ریشه‌ها شروع و شما را به عمق ناخودآگاه هدایت می‌کند و به نیروی مادی و خلاق چاکرای اول حیات می‌بخشد.

مانترا : لام (LAM)

رنگ‌درمانی

چاکرای اول با رنگ قرمز روشن فعال می‌شود. رنگ قرمز نیروی حیاتی را احیا و بیدار می‌کند و به آن گرما و شور و سرزندگی و شهامت می‌بخشد. اگر این رنگ قرمز با سایه‌ای از رنگ آبی آمیخته شود، به شما کمک خواهد کرد تا سائق حیاتی‌تان با انرژی روحانی پخش کند.

جواهر درمانی

عقیق : عقیق جدیت، قاطعیت و آرامش می‌آورد. به حل احساسات منفی کمک می‌کند و «خویشتن» درونی را حفاظت می‌کند. باعث برانگیخته شدن حس احترام نسبت به بدن‌تان می‌شود و فعال کنندهٔ دستگاه تولید مثل است. عقیقی که همراه با نگین کریستال (بلور) باشد از هر فرم رشد حیاتی فیزیکی یا ذهنی در درون‌تان حفاظت می‌کند. تقویت کنندهٔ حس اطمینان است و به هنگام زایمان کمک می‌کند تا درد کاهش یابد.

سنگ آهن : سنگ آهن نیرو و انرژی ایجاد می‌کند. اثر حیات‌بخشی در بدن دارد و انرژیهای پنهان را به حرکت درمی‌آورد، از اینرو کمک می‌کند تا بر ضعف غلبه کنیم و دوران نقاهت بعد از بیماری را به خوبی بگذرانیم. علاوه بر این در سلامتی خون و سلولها نقش دارد.

ژاسب قرمز : ژاسب قرمز ـ سبز شما را به نیروی بنیادی و عشق صبورانه «مادرْ زمین» وصل می‌کند. به شما فداکاری و فروتنی می‌آموزد. به خون نیرو می‌بخشد و سرزندگی و استحکام، قدرت پایداری و صبوری می‌دهد. بدن فیزیکی را پاک و دگرگون می‌سازد و در درون چرخهٔ طبیعی زندگی احساس ایمنی ایجاد می‌کند که در پی آن از درون احساس آرامش و نیرو می‌کنیم.

نارسنگ (گارنت) : گارنت شور و شوق، نیروی اراده، اعتماد به نفس و موفقیت به بار می‌آورد. چشمهایمان را بر روی چیزهای ناشناخته باز می‌کند و به نیروی بصیرت کمک می‌کند. سائق جنسی را تحریک کرده و در تبدیل آن به انرژی حیات‌بخش و دگرگون کننده کمک می‌کند. در سطح فیزیکی به شفای بیماریهای اندامهای تناسلی کمک می‌کند و دستگاه گوارش خون را فعال می‌سازد.

مرجان قرمز : مرجان قرمز انرژی روان و حیاتی می‌بخشد. اثر محرک دارد، بر روی تولید سلولهای خونی تأثیر مثبت به جا می‌گذارد. استحکام و در عین حال انعطاف‌پذیری شجاعانه ایجاد می‌کند. به شما کمک می‌کند تا در درون «خویشتن» خود قوی و محکم بمانید در عین حال که انرژی زندگی جاری است.

یاقوت : یاقوت انرژی خلاقیت و سرزندگی می‌دهد که در جهت پاکسازی و دگرگونی هدایت‌تان می‌کند. بین عشق فیزیکی و روحانی، همین طور بین ارتباط جنسی و معنویت هماهنگی به وجود می‌آورد. بنابراین دری را بر روی تجربیات جدیدی بر روی ما می‌گشاید.

رایحه درمانی

رایحه : بوی تند روغن چوب سدر شما را به نیروهای دنیایی و تمام اشکال زندگی طبیعی وصل می‌کند. کمک می‌کند تا انرژی انباشته و تبدیل به آرامش شود و احساس امنیت در دامان «مادرْ زمین» ایجاد می‌کند.

پودر میخک : روغن میخک کمک می‌کند تا گره‌های انرژیهای درون چاکرای ریشه باز شود. جرأت می‌دهد تا به راحتی از الگوهای اجتماعی خشک و متعصب قدیمی که برای حفظ و امنیت نیازی به آنها ندارید خود را رها کنید و کمک‌تان می‌کند تا خود را بر روی انرژیهای تازه باز کنید. بنابراین اگر با امواج آن هنگام ماساژ هماهنگ شوید، شما را به سوی دگرگونی و تازگی خواهد برد.

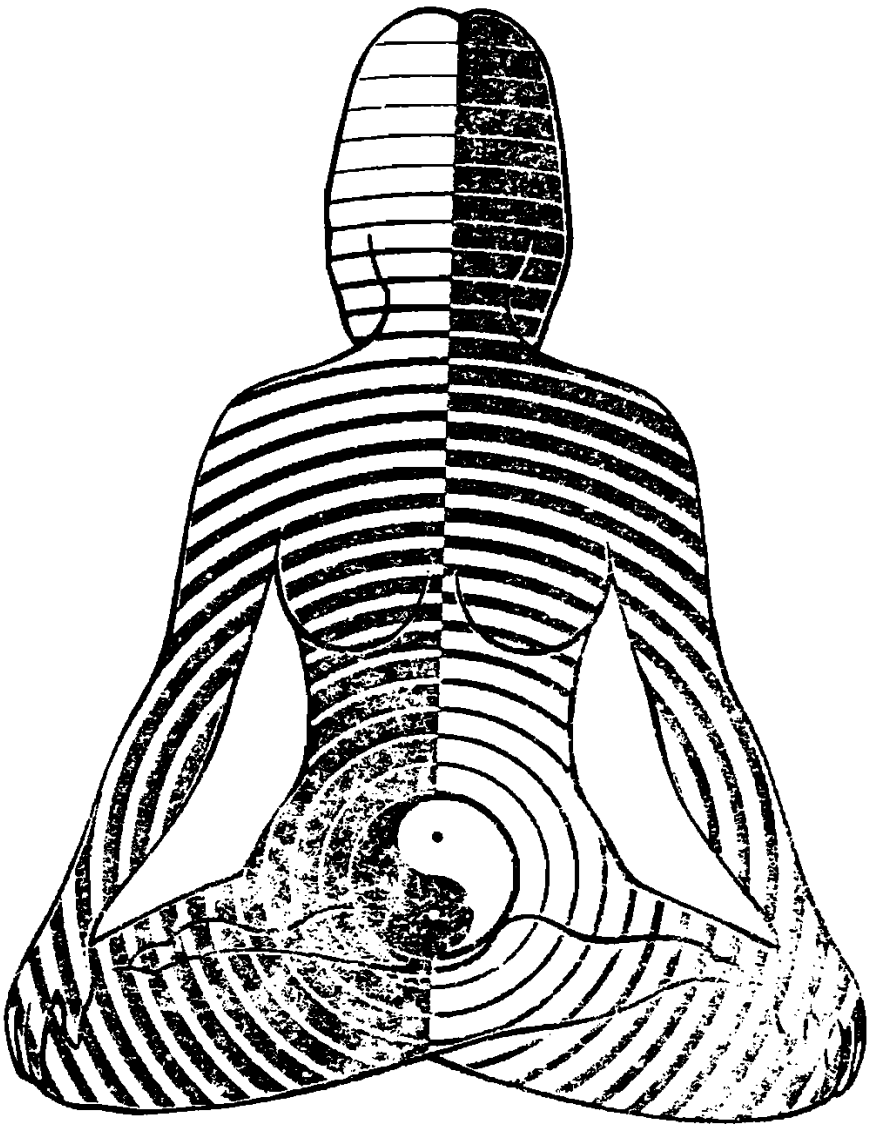
انواع یوگایی که عمدتاً از طریق چاکرای اول کار می‌کند

هاتا یوگا : باز شدن آگاهی از راه پاکسازی و تحریک بدن فیزیکی با انجام تمرینها و وضعیتهای مختلف بدنی توأم با تمرینات تنفسی.

کندالینی یوگا : بیدار کننده به اصطلاح «نیروی مار» که از دنبالچه شروع می‌شود و به موازات ستون فقرات بالا می‌آید. که بالا آمدن آن فعال کننده و نیرو دهندهٔ بقیهٔ چاکراهاست. هزاران تمرین فیزیکی و معنوی وجود دارد که در حصول این نتیجه به شما کمک می‌کنند.

چاکرای دوم

شوادهیستانا چاکرا
چاکرای خاجی یا مرکز پیوند نیز نامیده میشود



چاکرای دوم بالای اندام تناسلی قرار دارد. به استخوان خاجی وصل است (عرض آن بزرگتر از خاجی است) و رو به جلو باز می‌شود.

چاکرای دوم و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : نارنجی
عنصر وابسته : آب
حس : چشایی
سمبل (نشانه) : نیلوفر ۶ پر

اصل اساسی : خلق وجود (تولید مثل)
اندام‌های وابسته بدن : لگن خاصره، اندام‌های جنسی، کلیه‌ها، مثانه. تمام مایعات بدن مثل خون، لنف، ترشحات معده، اسپرم.
غدد وابسته : گونادها، تخمدان‌ها، پروستات، بیضه‌ها. کار گونادها شامل خصوصیات جنسی زن و مرد میشود و همچنین تنظیم کننده دوره پریود خانم‌هاست.
نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته : خرچنگ / ماه : پراحساس، پذیرا، خلاق

میزان (هفتمین، و منطقةالبروج)/ ونوس : توجه به «خویشتن» خویش ارتباط براساس مشارکت، لذت‌پرستی، خلاقیت.

عقرب / سیاره پلوتون : امیال نفسانی، تغییر دادن خصوصیات فردی از راه رها کردن اِگو (ego) در روابط جنسی.

توجه : گاهی چاکرای دوم را مرکز طحال هم می‌نامند، هر چند این مهمترین چاکرای فرعی است که با چاکرای سوم ارتباط زیادی دارد. این تغییر سیستم چاکرای اصلی در بعضی از مدارس خصوصی ابداع شده که در آن رابطهٔ جنسی نفی می‌شود، این اواخر در مدارس مختلف سیستمهای گوناگونی را تلفیق کرده‌اند، به این دلیل است که روابط جنسی گاهی به چاکرای طحالِ مرکز ریشه نسبت داده می‌شود.

ساختار و عملکرد چاکرای دوم

چاکرای دوم مرکز احساسات نخستین تصفیه نشده، انرژی جنسی و خلاقیت است. به عنصر آب نسبت داده می‌شود که منبع تمام حیات زیست‌شناختی است. در سطح ستاره‌شناسی با حوزهٔ احساسات و عواطف مطابقت دارد.

آب بارور می‌کند و دائماً حیات نو می‌سازد. از راه چاکرای خاجی در باروری و گرفتن انرژیهایی که در کل طبیعت پخش است سهیم می‌شویم. خود را بخشی از مرحلهٔ جاودانهٔ خلقت که خود را به شکل احساس و خلاقیت در درون ما نشان می‌دهد می‌بینیم.

چاکرای خاجی اغلب جایگاه واقعی «شاکتی» محسوب می‌شود، شاکتی تجلی نیروی مؤنث خداوند به شکل انرژی خلاق است. حوزهٔ نفوذ آن در اندامهای تولید مثل است که در مرد میل خلق حیات جدید را دربر دارد، و در زن گیرندهٔ تکانه‌های خلاق و ایجاد زندگی جدید است، در جاهایی که موجود در حال رشد محافظت شده و با تمام چیزهایی که برای رشدش نیاز دارد تغذیه می‌شود.

همچنین عنصر آب پاک کننده و تطهیر کننده است. سدهایی را که مانع جریان حیات است شسته و باز می‌کند. در سطح فیزیکی آلودگیها را از کلیه‌ها و مثانه پاک می‌کند و در سطح معنوی به شکل جریان روان و آزاد احساسات خود را نشان می‌دهد که این تمایل را در ما به وجود می‌آورد تا زندگی را چیزی همیشه تازه و جدید ببینیم.

روابط اجتماعی به خصوص ارتباط با جنس مخالف به طور قطع تحت تأثیر عملکرد چاکرای دوم است. تجلیات گوناگون «خداوند عشق» و علاوه بر این میل به رد کردن نقاط ضعف ego و تجربه وحدت و یکپارچگی در رابطهٔ جنسی نیز متعلق به حوزهٔ این چاکراست.

عملکرد هماهنگ

عملکرد هماهنگ چاکرای خاجی باز خود را در جریان طبیعی زندگی و احساسات نشان می‌دهد : در ارتباط با دیگران باز رفتار می‌کنید، به خصوص در

مقابل جنس مخالف و رفتار طبیعی دارید. رابطهٔ جنسی با معشوق فرصتی است تا در رقص خلقت که توسط انرژیهای مؤنث و مذکر صورت می‌گیرد شرکت کنید، بنابراین کمک می‌کند تا با تمام وجود یکی شدن با طبیعت را حس و تجربه کنید و به تدریج به سوی یکپارچگی و وحدت بروید.

وقتی چاکرای خاجی هماهنگ کار کند جریان انرژی خلاق حیات را در درون بدن و روان و ذهن‌تان جاری احساس می‌کنید. با این جریان در شعف عمیق خلقت قرار می‌گیرید و زندگی دائماً شما را سرشار از شور و اشتیاق و شگفتی می‌کند. احساسات شما واقعی و درست، اعمالتان خلاق است. آنها نه‌تنها در زندگی خودتان بلکه برای دیگران نیز ایجاد انگیزه می‌کنند.

عملکرد ناهماهنگ

بد کار کردن چاکرای خاجی معمولاً در سن بلوغ به وجود می‌آید. بیدار شدن انرژیهای جنسی بی‌ثباتی ایجاد می‌کند و والدین، مربیان به ندرت توانایی آموزش درست به جوانها را دارند که چگونه این انرژی را کنترل کنند. غالباً، کمبود محبت و نوازش که ریشه در دوران کودکی دارد، وجود دارد. که این ممکن است بعداً به نفی یا سرکوب امیال جنسی منتهی شود. در نتیجه انرژی خلاق جنسی صریحاً ابراز نمی‌شود و در راه نامناسب خود را نشان می‌دهد، اغلب با زیاده‌روی در رابطهٔ جنسی، خیال‌پردازی و یا سرکوب امیال که گاه گاه به صورت طغیان انرژی اتفاق می‌افتد، و همچنین ممکن است به حالتی شبیه به اعتیاد به مواد مخدر درآید. در اینجا، انرژی خلاق جنسی درست شناخته نشده و در جهت غلط به کار برده می‌شود. در هر دو صورت، نسبت به جنس مخالف حالت دودلی و تنش پیدا شده. شهوت‌پرستی نسبتاً بی‌ادبانه ایجاد می‌شود و به اجبار می‌خواهید در امیال جنسی موفق شوید و مورد توجه قرار گیرید.

یا شاید در حسرت یک رابطهٔ جنسی رضایت بخش باشید بدون اینکه از این حقیقت آگاه باشید. علت اینکه نمی‌توانید به آن دست یابید در درون خودتان است.

با فقدان پاکدامنی و صراحت طبیعی در ارتباط با انرژیهای جنسی، ابراز این انرژیها را در «طبیعت» محکوم می‌کنید و آنها دیگر نه آزاد هستند برای

تأثیر متقابل نیروهای «ین» و «یانگ» و نه شما می‌توانید حیرت بی‌آلایش معجزه‌های حیات را احساس کنید.

کم‌کاری

در اغلب موارد کم کاری مرکز خاجی می‌تواند نشانی در دوران کودکی و طفولیت داشته باشد. احتمالاً والدین‌تان احساسات و ارتباط شان را کنترل می‌کردند و شما کمبود لذتهایی حسی مانند نوازش، مهر و عطوفت را تجربه کرده‌اید، و در نتیجه، در چنین فضایی احساسات‌تان را سرکوب کرده و آنتنهایی را که گیرندهٔ پیامهای احساسی هستند جمع کرده‌اید.

در دوران بلوغ به کلی مانع رشد انرژیهای جنسی شده‌اید. نتیجه این «موفقیت» واپس‌زدگی، فقدان عزت نفس، فلج عاطفی، و سرد مزاجی است. زندگی در نظرتان غم‌انگیز، کسل‌کننده و بی‌ارزش است.

امکانات برای پاکسازی و فعال ساختن چاکرای دوم

لذت بردن از طبیعت

مهتاب و تماشا یا لمس آبهای زلال خارج از شهر چاکرای دوم را فعال می‌کند. ماه به خصوص در زمان بدر کامل احساسات شما را زنده می‌کند و باعث می‌شود تا پیامهای روح تان را از راه تجسم و رویاهاتان بگیرید.

مشاهده آبهای زلال طبیعی و یا غوطه‌ور شدن در آن، یا نوشیدن جرعه‌ای از آب چشمه در پاکسازی و تزکیه روح به شما کمک می‌کند و باعث آزاد شدن احساسات‌تان از گرفتگیها و گره‌ها می‌شود، به این معنا که نیروی حیات مجدداً می‌تواند آزادانه در درون‌تان جاری شود.

اگر بتوانید مشاهده ماه و لمس آب را همزمان تلفیق کنید اثر آن بر روی چاکرای دوم چشمگیر خواهد بود.

موسیقی درمانی

موزیک : هر نوع موزیک (روان) که شادی و سرور ایجاد کند برای فعال کردن

چاکرای دوم مناسب است. ریتمهای (روان) رقصهای محلی و دو نفره هم این چنین خاصیتی را دارند. علاوه بر این از هر نوع موسیقی که احساسات شما را جاری کند می‌توانید استفاده کنید.

برای آرام کردن و یا هماهنگ ساختن انرژیهای چاکرای دوم می‌توانید به صدای پرندگان، صدای جریان آب، حتی نوای شرشر یک چشمه یا فواره کوچک در منزل یا خارج از منزل گوش دهید.

مصوت : چاکرای خاجی با صدای «o» فعال می‌شود. مثل صدای «o» در کلمه «November» و باید با نت (ر) خوانده شود. مصوت «o» حرکت دورانی را شروع می‌کند. در انتهای صدا، وقتی نزدیک به صدای «u» می‌شود احساسات عمیق را بیدار می‌کند و به حالت یکپارچگی دورانی سوق داده می‌شود، جایی که «ین» و «یانگ» در شکلی کاملاً هماهنگ بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند.

در خیلی از زبانها علامت تعجب (oh!) نشان‌دهندهٔ احساس تعجب است. از اینرو احساس حیرت از معجزه «خلقت» نیز با ادای صوت «o» جان تازه می‌بخشد.

مانترا : VAM

رنگ درمانی

رنگ نارنجی روشن چاکرای دوم را فعال می‌کند. رنگ نارنجی ما را از انرژی تازه و محرک سرشار می‌کند و از الگوهای احساسی متعصب آزاد می‌کند. عزت نفس را تقویت می‌کند و باعث افزایش نشاط از لذتهای احساسی می‌شود. طبق طب آیورودا رنگ نارنجی رنگ درونی آب است.

جواهر درمانی

عقیق قرمز : عقیق قرمز شما را در مجاورت انرژی زیبا و خلاقِ زمین قرار می‌دهد. کمک می‌کند تا در لحظه زندگی کنید و تمرکز را بالا می‌برد. از معجزه‌های خلقت متحیرتان می‌سازد. باعث جریان نیروی حیاتِ تازه و پُراحساس و خلاقِ جان‌بخش در شما می‌شود.

سنگ قمر : سنگ قمر غنای احساسات‌تان را بر شما آشکار می‌کند. شما را با بخش حساس و پذیرا و رویایی وجودتان روبه رو می‌سازد و کمک می‌کند تا

این بُعد وجودتان را بپذیرید و آن را با شخصیت‌تان تلفیق کنید. احساس ترس را دور می‌سازد و اثر هماهنگ کننده بر روی احساسات دارد.

در سطح فیزیکی غدد لنفاوی را پاکسازی می‌کند. در خانمها بر روی تعادل هورمونها اثر دارد.

رایحه درمانی

Ylang - Ylang : این روغن مطبوع از شکوفه‌های درخت Ylang-Ylang به دست می‌آید. یکی از بهترین محرکهای جنسی است. اثر آرام کننده دارد و در عین حال شما را از احساسات جسمانی لطیف آگاه می‌کند. رایحه خوش آن احساس ایمنی می‌دهد و این شهامت را ایجاد می‌کند تا بتوانید خود را به جریان احساسات‌تان بسپارید. احساسات کنترل شده و یا مغشوش در اثر این رایحه باز شده و موانع به کنار می‌رود.

چوب صندل : در شرق دور، روغن چوب صندل معمولاً برای افزایش انرژی جنسی به کار می‌رود و نیز در تعالی رابطه دو عاشق به سطح معنوی مؤثر است. علاوه بر این قدرت تجسم را تحریک می‌کند و از فعالیت خلاقانه شور و شوقی ایجاد می‌کند. امواج روغن چوب صندل باعث تلفیق انرژیهای معنوی در تمام سطوح تفکر، احساس و عمل می‌شود.

فرم مناسب یوگا

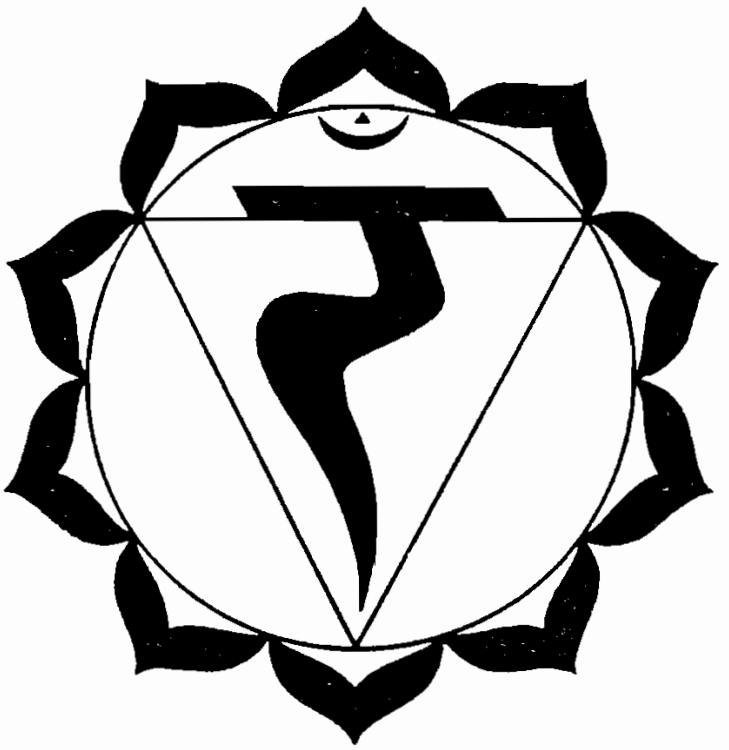
که عمدتاً بر روی چاکرای دوم کاربرد دارد

تانترایوگا : تانترا طبیعت را همچون نمایشی بین انرژیهای مؤنث و مذکر «شاکتی» و «شیوا» می‌بیند، که این دنیای مریی را در رقص پایان‌ناپذیر خلقت به وجود می‌آورد. در تانترا، وحدت با این «نیروی جنسی کیهانی» مبارزه‌ای است برای باز کردن حسهایمان، تصفیه و اوج تجربیات جنسی و کمکی است به ما برای پذیرفتن زندگی.

چاکرای سوم

مانی پورا چاکرا

چاکرای شبکه خورشیدی یا مرکز ناف هم‌گفته می‌شود
و همچنین از نامهای چاکرای طحال،
معده و کبد هم استفاده می‌شود.



چاکرای سوم تقریباً دو انگشت بالای ناف قرار دارد. رو به جلو باز می‌شود

چاکرای سوم و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : زرد طلایی
عنصر وابسته : آتش
حس : بینایی
سمبل (نشانه) : نیلوفر ده پر

اصل اساسی : قالب وجود
اندام‌های وابسته بدن : قسمت تحتانی پشت، شکم، دستگاه گوارش، معده، کبد، طحال، کیسهٔ صفرا، دستگاه عصبی خودکار (غیرارادی)
غده وابسته : پانکراس (کبد)

پانکراس نقش مهمی در هضم غذا دارد. هورمون انسولین ترشح می‌کند که در تنظیم قند خون و همچنین در سوخت و ساز کربوهیدراتها مؤثر است. آنزیمهایی که توسط پانکراس ترشح می‌شود در ایجاد تعادل چربیها و پروتئین بدن اهمیت فراوانی دارند.

نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته

اسد / خورشید : گرما، قدرت، وفور نعمت، تلاش برای شهرت، قدرت و مقام اجتماعی

قوس / ژوپیتر (مشتری) : اظهار تجربه زندگی، رشد و توسعه، ساخت و تولید، خرد، یکپارچگی.

سنبله / تیر (عطارد) : طبقه‌بندی، تجزیه و تحلیل، سازگاری، از خود گذشتگی و خدمت فداکارانه.

مریخ : انرژی و فعالیت، میل به عمل، ابراز وجود.

ساختار و عملکرد چاکرای سوم

چاکرای سوم حیطهٔ اختیارات متعددی دارد. همان طور که در مورد محل آن اختلاف نظر وجود دارد. در حقیقت، با هر چاکرای اصلی ما با چندین چاکرای فرعی سروکار داریم اما چون عملکردهایشان به هم نزدیک است از اینرو به همان یک چاکرای اصلی توجه می‌کنیم. بنابراین عملکرد چاکرای سوم خیلی پیچیده است. به عنصر آتش نسبت داده شده است، و آتش جایگاه نور، گرما، انرژی و فعالیت، و در سطح معنوی حالت تزکیه است.

چاکرای شبکهٔ خورشیدی نشانگر خورشید ماست، مرکز قدرت‌مان، اینجا انرژی خورشیدی را که پرورش‌دهندهٔ بدن اتری است جذب می‌کنیم، بدین ترتیب به بدن فیزیکی حیات می‌بخشیم و از آن حفاظت می‌کنیم. در چاکرای سوم وارد حوزهٔ فعالیت و ارتباط با دیگران در دنیای مادی می‌شویم. این بخشی از بدن ماست که انرژی احساسات از آن ساطع می‌شود. ارتباط ما با دیگران، دوست داشتنها و نفرتها و توانایی داشتن ارتباط طولانی با دیگران از مهم‌ترین بخشهای تحت کنترل این مرکز هستند.

برای انسانهای معمولی، چاکرای سوم نمایانگر بنیاد خصوصیات فردی آنهاست. در اینجا هویت اجتماعی‌مان را پیدا می‌کنیم و در جستجوی اثبات آن هستیم، چه از راه پافشاری و اصرار شخصی، با اراده برای کسب موفقیت، تلاش برای قدرت و یا اینکه از راه سازگاری با الگوهای اجتماعی.

مهم‌ترین وظیفهٔ چاکرای سوم تطهیر و پاکسازی امیال و آرزوهای چاکراهای پایین‌تر است، آگاهانه کنترل می‌کند و انرژی خلاقش را به کار می‌برد، و نهایتاً غنای معنوی چاکراهای بالاتر را ممکن می‌سازد تا به عنوان وسیله‌ای برای دستیابی به بیشترین احساس رضایت خاطر ممکن در تمام سطوح وجود در دنیای مادی متجلی شود.

چاکرای سوم مستقیماً در ارتباط با بدن اختری است که به عنوان مرکز آرزوها و امیال نیز شناخته شده است، و حامل احساسات ما است. اینجا آرزوهای حیاتی، آرزوها و احساسات چاکراهای پایین‌تر درک می‌شود، به کلام درمی‌آید، و به قالب انرژی بالاتر تبدیل می‌شود که با تلفیق با اترژیهای

چاکراهای بالاتر به بودن ما شکل می‌دهد.

طبق اصل خود در سطح فیزیکی خود را در کبد نشان می‌دهد. در مجموعه دستگاه گوارش کبد وظیفهٔ تجزیه غذا را (بعد از فروبردن) به عهده دارد، قبل از اینکه مواد به بخشهای مربوط منتقل شوند مواد مفید را از مواد غیرمفید جدا و آنها را به مواد قابل استفاده تبدیل می‌کند.

باور و یکپارچگی احساسات، آرزوها و تجربیات ما کمک می‌کنند تا چاکرای سوم رلکس و باز شود، بدین ترتیب نور درونی افزایش یافته و اوضاع و احوال زندگی نیز شفاف می‌شود.

حالت اصلی خلقیات ما در حد وسیعی بستگی دارد به میزان شفافیت و نوری که اجازه می‌دهیم در درون‌مان بدرخشد. وقتی چاکرای سوم باز باشد احساس روشن‌بینی، شعف و رضایت درونی می‌کنیم. اگر چاکرای سوم قفل و یا مختل باشد یأس و اندوه و تا حدودی عدم تعادل احساس می‌کنیم. همزمان با این حالت در جهان بیرون هم همین حالتها را حس می‌کنیم یا زندگی خیلی روشن به نظر می‌آید و یا تاریک. میزان نور درون ما تعیین کنندهٔ شفافیت تصویر و چگونگی آنچه می‌بینیم است.

با افزایش یکپارچگی و وحدت درونی، چاکرای سوم به تدریج از نور زرد روشنفکرانه به رنگ زرد طلایی خرد و کثرت تبدیل می‌شود. از راه چاکرای شبکهٔ خورشیدی مستقیماً امواج دیگران را دریافت می‌کنیم و طبق آن واکنش نشان می‌دهیم، اگر با امواج منفی مواجه شویم انقباض ناگهانی چاکرای سوم وضعیت خطر را هشدار می‌دهد. این یک وسیلهٔ حفاظتی موقت است، وقتی که نور درون به اندازه‌ای قوی باشد که بتواند بدن ما را همچون غلافی محافظ بپوشاند دیگر ضرورتی نخواهد داشت.

عملکرد هماهنگ

یک چاکرای سوم باز همراه با عملکردی هماهنگ احساس آرامش می‌آفریند و با «خود» واقعی‌تان، با زندگی در کل و جایگاه‌تان در زندگی به طور خاص، هماهنگی درونی ایجاد می‌کند. می‌توانید خود را کاملاً باور کنید و همچنین به احساس دیگران و ویژه‌گیهای شخصیتی آنها احترام بگذارید.

به طور طبیعی دارای این ظرفیت هستید که احساسات، آرزوها و آنچه را

در زندگی تجربه کرده‌اید بپذیرید، آنها را در «جلوه‌ای درست» ببینید و بخش ضروری از پیشرفت خود بدانید. بدین نحو می‌توانید احساسات، آرزوها و تجربیات‌تان را با هم تلفیق کنید که در چنین وضعیتی به سوی یکپارچگی هدایت می‌شوید.

تمام اعمال‌تان خودبه خود در هماهنگی با قوانین کیهانی تعادل طبیعی قرار دارند که با کل جهان و همهٔ هستی بشر کار می‌کند. زمانی که اعمال‌تان به پیشرفت معنوی و ثروت مادی‌تان کمک کند چه در مورد خود و چه در مورد دیگران در تحولی کلی قرار دارید. سرشار از نور و انرژی هستید، نور درون‌تان بدنتان را نیز دربر می‌گیرد. شما را از امواج منفی و تشعشعات محیط اطراف مصون می‌دارد.

اگر چاکرای چشم سوم و چاکرای تاج تان هم باز باشد، تمام چیزهای قابل رؤیت را که از امواج نور مختلف تشکیل شده‌اند را تشخیص خواهید داد. آرزوهای‌تان خودبه خود تحقق خواهند یافت چون ارتباط شما با انرژی نور موجود در تمام چیزهایی که به دنبالش هستید بسیار نزدیک است به همین دلیل به طرف خود جذب شان می‌کنید.

بنابراین در آگاهی زندگی می‌کنید که برکت حق مسلم و میراث الهی شماست.

عملکرد ناهماهنگ

وقتی چاکرای سوم یک طرفه کار کند یا درست کار نکند، می‌خواهید همه چیز طبق خواسته‌های شما انجام شود، دوست دارید دنیای درون و بیرون را کنترل کنید، می‌خواهید غلبه و اِعمال قدرت کنید. با این وجود از درون ناآرام و ناراضی هستید. احتمالاً در طول دورهٔ کودکی و یا نوجوانی طرد شدن را تجربه کرده‌اید. بنابراین توانایی این را ندارید که ارزشهای خود را رشد دهید و در نتیجه نخواهید توانست شناخت و رضایت درونی در دنیای مادی نیز پیدا کنید. اصرار فراوان دارید تا فعالیتهای بیرونی را افزایش دهید تا بتوانید احساسات آزارنده، کمبودها و نقطه ضعف‌ها را بپوشانید. نیاز به آرامش درونی دارید و به سختی می‌توانید چیزها را رها کنید تا آرام شوید.

پذیرفته شدن و رفاه مادی در مراحل ابتدایی اهمیت قرار دارند و شاید شما در

به دست آوردن آنها کاملاً موفق باشید.

به نظرتان هیچ چیزی ممکن نیست شما را وادار به سرکوب احساسات ناخوشایند کند حتی اگر پدیدهٔ آزاردهنده‌ای باشد. در نتیجه، احساسات‌تان متوقف می‌شود. اما گاه و بیگاه دیوار کنترل را شکسته و به حالت دفاعی همچون سیل طغیان می‌کند، و هدایت آن در جهت صحیح برایتان غیرممکن است. به آسانی شدیداً ناراحت می‌شوید، اما نگرانی و ناآرامی شما واکنش همه خشمی است که در طول زمان طولانی فروخورده‌اید.

نهایتاً روزی اذعان خواهید کرد که آن تلاش برای بدست آوردن ارزشهای مادی و شدت نمی‌تواند برای زمان طولانی شما را ارضا کند.

کم‌کاری

کم‌کاری چاکرای سوم شما را مأیوس و ناامید می‌کند. همه جا مانع می‌بینید، سدهایی که مانع تحقق خواسته‌های شما می‌شوند.

احتمالاً آزادی شخصیت‌تان در زمان کودکی به شدت محدود شده است. از آنجایی که ترس از دست دادن تأیید والدین و معلمان را داشته‌اید، در ابراز احساسات کلاً تردید کرده‌اید و اغلب آنها را که می‌توانستید تحمل کنید سرکوب کرده‌اید. این باعث شده تا «خاکسترِ احساسات» تلمبار شده، چیزی که الان انرژی آتشین چاکرای شبکه خورشیدی را خاموش کرده و افکار و اعمال خودجوش و قدرت‌تان را می‌رباید.

حتی در حال حاضر هم سعی دارید مورد تأیید و قبول قرار گیرید اما چیزی که به دست می‌آورید عدم پذیرش و سازگاری احساسات و امیال حیاتی خودتان است. وقتی با مشکلی روبه رو می‌شوید احساس ناراحتی و تردید پیدا می‌کنید، یا به شدت عصبی می‌شوید و اعمالتان بی‌نظم و بی‌برنامه می‌شود.

اگر امکان داشته باشد، ترجیح می‌دهید از تمام مبارزه‌های جدید زندگی خود را دور کنید، تجربیات غیرمعمول زندگی شما را می‌ترساند و در واقع احساس می‌کنید قادر نیستید با چیزی باصطلاح «تلاش برای بقا» دست و پنجه نرم کنید.

امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکرای سوم

لذت بردن از طبیعت

رنگ طلایی نور خورشید با نور، گرما و انرژی چاکرای شبکهٔ خورشیدی هم‌خوانی دارد. اگر آگاهانه تحت تأثیر آن قرار گیرید او این خصوصیات را در شما تقویت می‌کند.

تماشای مزرعه‌ای از گندم رسیده در زیر نور خورشید نشانی است از برکت و فراوانی، برکتی که مکملی است از گرمای خورشید و قدرت تابش.

اگر به گل آفتابگردان نگاه کنید، نقش و نگار پیچ و تاب خورده‌ای را می‌بینید که در پیچیدگی‌شان وحدتی وجود دارد، در حالی که گلبرگهای آن نور طلایی را از قلب آن به بیرون جاری می‌سازند. با غرق شدن در تماشای این ماندلای طبیعی درمی‌یابید که در این یگانگی نهفته نظم و حرکت رقص گونه‌ای وجود دارد که تشعشعات آن با انرژی و شعف به نحوی ملایم و دلپذیر به بیرون ساطع می‌شود.

موسیقی درمانی

موزیک : چاکرای سوم با ریتم شاد فعال می‌شود. موسیقی ارکستری با صداهای هماهنگ برای هماهنگ کردن انرژی چاکرای شبکهٔ خورشیدی مناسب است. برای ناآرامی در این شبکه، هر نوع موزیک آرامی که شما را به درون هدایت کند می‌تواند آرامش بخش باشد.

مصوت : صدای «o» بصورتی که در کلمهٔ (God) تلفظ می‌شود به شبکهٔ خورشیدی نسبت داده می‌شود، و باید با صدای (نت می) خوانده شود. صدای «o» حرکت دورانی ایجاد می‌کند که جهت آن به طرف بیرون است. تجلی هستی را از درون یک یکپارچگی درونی برانگیخته می‌کند، این گونه صدای «o» متمایل است به صدای «a» که مختص چاکرای قلب است از اینرو دامنهٔ سرور و شعف را گسترده می‌کند.

مانترا : RAM (رام)

رنگ‌درمانی

رنگ زرد روشن چاکرای سوم را فعال و تقویت می‌کند. رنگ زرد به افکار و اعصاب ما نیرو می‌بخشد، اما ممکن است ارتباط و رفتار متقابل با دیگران را نیز افزایش دهد. احساس خستگی درونی را برطرف می‌کند، شعف و انبساط خاطر ایجاد می‌کند. ممکن است شما آدم منفعل و خیالپردازی باشید، رنگ زرد کمک می‌کند تا فعالانه با زندگی برخورد کنید. علاوه بر این بر روی میزان تحمل‌تان چه در سطح فیزیکی و چه معنوی اثر مثبت دارد.

رنگ طلایی در مسائل روانی و یا بیماریهای جسمی اثر آرامش‌بخش دارد. فعالیتهای ذهنی را تقویت می‌کند و باعث برانگیخته شدن نوعی خرد که بالاتر از تجربه است، می‌شود.

جواهر درمانی

چشم ببر : چشم ببر بصیرت درون و بیرون را تقویت می‌کند. ذهن را هوشیار کرده و کمک می‌کند تا اشتباهات خود را تشخیص دهیم و درست عمل کنیم.

کهربا : کهربا صمیمیت و اعتماد ایجاد می‌کند. انرژی خورشیدی‌اش شعفی عظیم‌تر و روشنی بیشتری به راهمان می‌دهد. بینش تازه‌ای را منتقل می‌کند و می‌آموزد که چگونه به «خویشتن» خویش در زندگی پی ببریم. بدین ترتیب، کهربا در وظایف شغلی‌مان هم موفقیت به بار می‌آورد.

در سطح فیزیکی پاک کننده اندامها است، به تعادل دستگاه جهاز هاضمه و غدد درون‌ریز کمک می‌کند، در نهایت تقویت کننده و پاک کنندهٔ کبد است.

زبرجد : زبرجد طلایی رنگ، ما را سرشار از انرژی فروزان و گرمای خورشید می‌کند. با آگاهی بیشتر، هوشیاری، شفافیت، سرور و درخشندگی اغنامان می‌کند. علاوه بر این احساسات نگران کننده و افکار یأس و اندوه را دور می‌کند. ممکن است کمک کند تا به اضطراب و افسردگی غلبه کنید. به علاوه زبرجد تقویت کنندهٔ تمام بدن و کمک کنندهٔ ذهن است؛ و در بعد فیزیکی به عمل هضم کمک می‌کند.

Citrine : Citrine در کل احساس خوشحالی، گرما، شور، امنیت و اعتماد

می‌دهد. کمک می‌کند تا آنچه را تجربه کرده‌اید درک کنید و درک شهودی را به عمل آگاهانه تبدیل کنید. همچنین نعمت درونی و بیرونی را به طرف شما جذب می‌کند و کمک می‌کند تا به اهدافتان برسید.

در بعد فیزیکی کمک می‌کند تا سموم بدن دفع شود و مشکلات هضم و دیابت را درمان می‌کند. به علاوه خون و اعصاب را احیاء می‌کند.

رایحه درمانی

اسطوخودوس : روغن اسطوخودوس اثر آرامش بخش بر روی بی‌قراری چاکرای سوم دارد. امواج ملایم و گرم آن به «درک کردن» و از بین بردن احساسات کنترل شده کمک می‌کند.

رزمری : روغن فشرده با بوی تند که از گیاه رزماری گرفته می‌شود خصوصاً برای کم کاری چاکرای شبکهٔ خورشیدی مناسب است. اثر محرک و تازه کنندهٔ آن کمک می‌کند تا بر سستی و رخوت غلبه کنید و میل به کار و فعالیت را افزایش می‌دهد.

Bergamot : امواج روغن فشرده‌ای که از میوه درخت Bergamot گرفته می‌شود مقدار زیادی نور در خود دارد. رایحهٔ خوش آن که شبیه عطر لیمو است انرژیها را تقویت می‌کند و اتکاء و اعتماد به نفس می‌دهد.

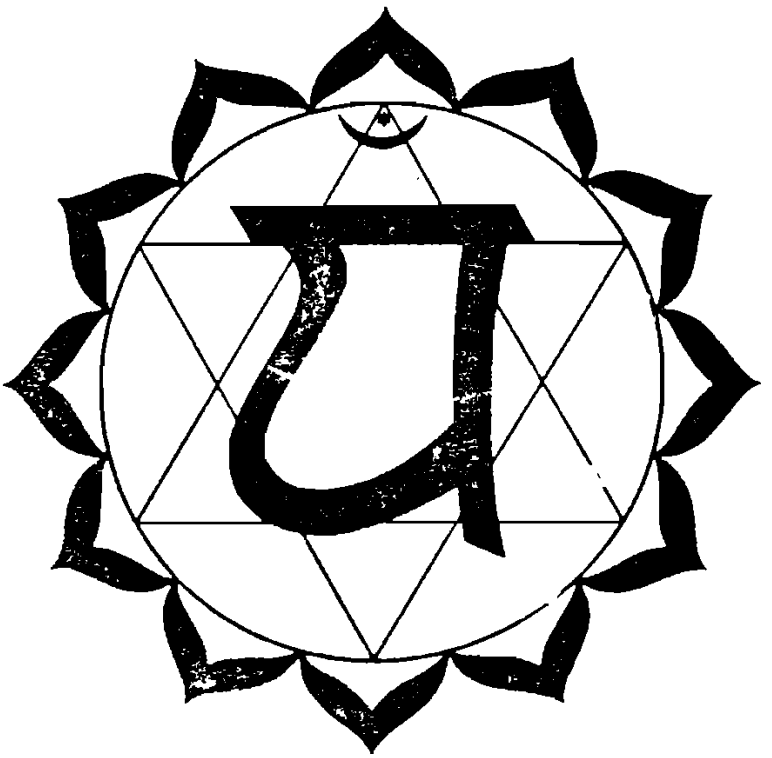
فرم یوگایی که عمدتاً از راه چاکرای سوم کار می‌کند

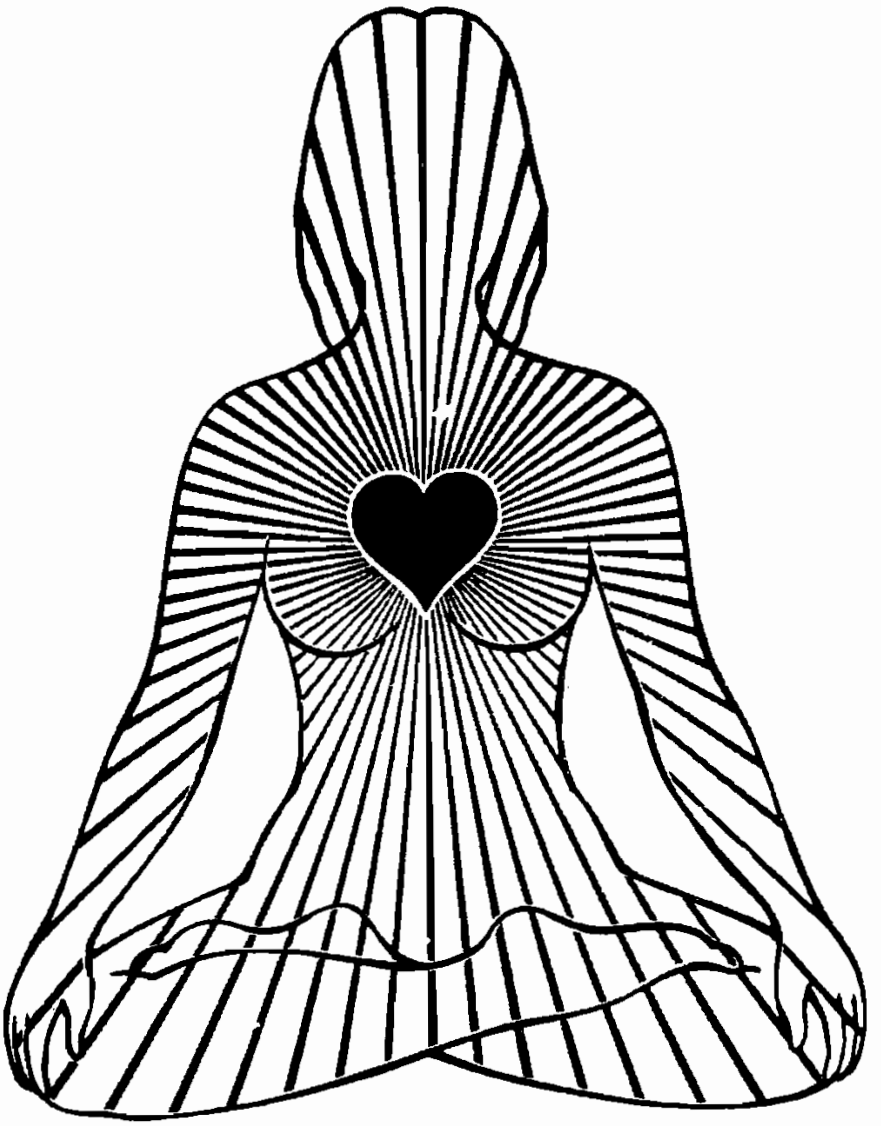
کارما یوگا : کمک می‌کند تا در فعالیتها و اعمال‌مان به از خودگذشتگی برسیم. و فقط به فکر منافع شخصی نباشیم. از راه کارما یوگا خود را بر روی «ارادهٔ الهی» باز می‌کنیم و اعمال‌مان با انرژی کیهانی طبیعی «خلقت» هماهنگ می‌شود.

چاکرای چهارم

آناهاتا چاکرا

چاکرای قلب یا مرکز قلب نیز نامیده می‌شود





چاکرای چهارم در وسط قفسهٔ سینه همسطح با قلب قرار دارد. به طرف جلو باز می‌شود.

چاکرای چهارم و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : سبز، و همچنین صورتی و طلایی

عنصر وابسته : هوا

حس : لامسه

سمبل (نشانه) : لوتوس ۱۲ پر

اصل اساسی : از خود گذشتگی

اندام‌های وابسته بدن : قلب، بالای پشت، قفسه سینه و صدری، پایین‌ترین قسمت ریه، خون و دستگاه گردش خون، پوست.

غده وابسته : تیموس

غده تیموس تنظیم رشد و کنترل سیستم لنفاوی را به عهده دارد. و همچنین محرک و تقویت کنندهٔ سیستم ایمنی است.

نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته

اسد / خورشید : احساسات گرم، صداقت، سخاوت و بخشندگی.

میزان / ونوس (ناهید) : ارتباط، عشق، تلاش برای هماهنگی، بهبود بخشیدن «خویشتن».

کیوان / زحل : غلبه بر نفس فردی، بدین‌سان عشق فداکارانه امکان‌پذیر می‌شود.

ساختار و عملکرد چاکرای چهارم

چاکرای قلب مرکز سیستم کل چاکراهاست. سه مرکز پایین‌تر را که مراکز فیزیکی و احساسی هستند به سه تای بالایی که مراکز ذهنی و معنوی‌اند وصل می‌کنند. شش ضلعی به عنوان نماد آن کاملاً این مطلب را روشن می‌کند که چگونه انرژیهای سه چاکرای پایین و سه چاکرای بالا متقابلاً در یکدیگر نفوذ دارند. چاکرای چهارم به عنصر هوا و حس لامسه تخصیص داده می‌شود. این نشان‌دهندهٔ انعطاف‌پذیری قلب، قدرت برقراری ارتباط و تمایل به تحت تأثیر قرار گرفتن، و در عین حال ارتباط با همه چیز است. در اینجا به ظرفیت همدلی خود با دیگران و سازگاری با آنها و همنوا و همراه شدن با امواج کیهانی پی می‌بریم. از راه همین مرکز انرژی زیبایی‌های طبیعت و همچنین هارمونی موجود در موسیقی، هنرهای تجسمی، و شعر را درک می‌کنیم. در چاکرای چهارم تصاویر، کلمات، و صداها تبدیل به احساسات می‌شوند.

هدف چاکرای چهارم رسیدن به وحدت کامل از راه عشق است. تمام آرزوهایی که برای ارتباط صمیمی و عمیق، یگانگی، هماهنگی و عشق داریم حتی زمانی که احساس غم به سراغ‌مان می‌آید، درد یا ترس جدا شدن و از دست دادن عشق و علاقه، منشاء تمام اینها چاکرای قلب است. در وضعیتی که کاملاً باز و پاک باشد، چاکرای چهارم قلب حقیقت، و عشق بدون قید و شرط را شکل می‌دهد، عشقی که صرفاً به خاطر خودش وجود دارد بنابراین نه مالکیتی است و نه از دست دادنی. وقتی با چاکراهای بالاتر مرتبط می‌شود این عشق به (Bhakti) باکتی «عشق الهی» تبدیل می‌شود که ما را از حضور الهی در تمام خلقت آگاه می‌سازد و به سوی وحدت با هر آنچه که در جهان وجود دارد راهنمایی‌مان می‌کند. در این راه، در جهت دستیابی این هدف قلب ما باید بیاموزد که عشق بورزد، درک کند و شخصیت خاص‌مان را باور کند. شرط لازم «بله» گفتن است به دیگران و به زندگی به طور عام.

به محض اینکه بپذیریم که تمام تجربیات، آرزوها و احساسات مان مفهومی عمیق‌تر دارند، و هدف آنها این است که از راههای مختلف به باور عاشقانه‌ای برسیم در چاکرای چهارم به این مطلب دست می‌یابیم که تمام احساسات و

معناهایی که برای زندگی داریم از آرزو، و عشق یکی شدن با سرچشمه شور و شوق نشأت می‌گیرد که در نهایت باز هم تجلی دیگری از عشق است.

با هر انکار و عدم پذیرشی به جدایی و منفی‌بافی جان تازه می‌بخشیم در حالی که با پذیرش مهرآمیز و مثبت، یک «بله» آگاهانه امواجی ایجاد می‌شود که در آن احساسات منفی نمی‌تواند باقی بماند. شاید تاکنون متوجه شده باشید که احساسات شدید غم، خشم یا ناامیدی می‌تواند محبت بی‌غرض و توجه تمام و کمال شما را خنثی کند. اگر متوجه نشده‌اید فقط گاهی امتحان کنید. زمانی که از درد یا بیماری رنج می‌برید، اگر به عنصر بیمار توجه توأم با عشق داشته باشید به بهبودی او فوق‌العاده سرعت می‌بخشید. بنابراین در چاکرای قلب‌مان توانایی عظیمی را برای دگرگونی و سلامتی خود و دیگران داریم. اگر یاد بگیریم که تمام بخشهای شخصیت خود را از صمیم قلب بپذیریم و دوست داشته باشیم، می‌توانیم کاملاً دگرگون یا سالم شویم. این گونه مهرورزی شرط لازم یک عشق رضایت‌بخش به دیگران، برای همدردی، تفاهم و شادی فراگیر که شامل همهٔ زندگی می‌شود است.

انرژی چاکرای قلب فوق‌العاده قوی به بیرون تراوش می‌کند و یک چاکرای قلب باز می‌تواند خودبه خودی تأثیر شفابخش و دگرگون کننده بر روی دیگران داشته باشد. اگرچه در موارد شفابخشی آگاهانه چاکرای چشم درون هم جزیی از مرحله است.

چاکرای قلب رنگ سبز، صورتی و گاهی طلایی ساطع می‌کند، سبزرنگ سلامتی، همدردی و هماهنگی است. اگر شخصی روشن‌بین (کسی که می‌تواند هاله‌ها را «ببیند») رنگ سبز روشن از چاکرای قلب کسی دریافت کند، نشان‌دهندهٔ سلامت کامل است، در حالی که هالهٔ طلایی مخلوط با صورت نشان‌دهندهٔ این است که شخصی در عشق پاک و فداکارانه «الهی» به سر می‌برد. چاکرای قلب اغلب جایگاه عمیق‌ترین و پرشورترین احساسات عاشقانهٔ ماست. از طریق این مرکز انرژی می‌توانیم با قسمت جهانی روح‌مان که جرقهٔ «الهی» درون ماست ارتباط برقرار کنیم. چاکرای قلب نقش تعیین کننده‌ای بر روی پالایش دریافتها دارد که با گشایش چشم سوم یا چاکرای پیشانی همراه می‌شود، به خاطر از خود گذشتگی قلب است که ما پذیرای جلوه‌های ظریفتر «خلقت» می‌شویم. بدین ترتیب تواناییهای والای چاکرای پیشانی با باز شدن

چاکرای قلب همزمان ایجاد می‌شود.

به این دلیل اغلب مریدان روحانی و یا مدرسه‌های غرب و شرق تمرکز خاصی بر روی باز کردن چاکرای قلب دارند.

عملکرد هماهنگ

چاکرای قلبی که کاملاً باز شده و هماهنگ با دیگر چاکراها کار کند شما را به کانال عشق «الهی» تبدیل می‌کند. انرژیهای قلب شما می‌تواند دنیا را برایتان تغییر دهد، متحد کند و وفق دهد و حتی اشخاص اطراف‌تان را شفا بخشد. گرمای طبیعی، صمیمیت و شادی پخش می‌کنید. این قلب اطرافیان‌تان را باز می‌کند، اطمینان و شادی و سرور به وجود می‌آورد. حس همدردی و میل به کمک کردن به طور طبیعی به سراغتان می‌آید.

احساس‌تان عاری از آزار درونی، تضاد، تردید و عدم اطمینان است. دوست دارید به خاطر نفس دوست داشتن، شور و شوق بخشیدن دارید بدون اینکه انتظار چیزی داشته باشید. احساس ایمنی و راحتی با تمام «خلقت» دارید. هر کاری را از صمیم قلب انجام می‌دهید.

عشقی که درون قلب شماست از بازی کیهانی جدا شدن و دوباره وصل شدن که در تمام تجلیات زندگی وجود دارد آگاهتان می‌سازد، محفوظ در این عشق و سرشار از عشق «الهی» و هماهنگی هستید. تجربه شخصی به شما یاد داده است که این آرزوی وحدت مجدد با خداوند ریشه در جدا شدن از مظهر خداگونهٔ حیات دارد و اندوه نتیجهٔ این جدایی است.

از راه این «خرد قلب» وقایع دنیایی و شخصی را در نور تازه‌ای می‌بینید. عشقی که در قلب شماست از تمام کارهایی که در جهت عشق به خداوند و رشد و موفقیت «مخلوقات» اوست حمایت می‌کند. همهٔ موجودات را درک می‌کنید، چه ذی‌شعور باشند چه نباشند، در قلب شما زندگی می‌کنند. دیگر به زندگی از فاصلهٔ دور نگاه نمی‌اندازید و فکر نمی‌کنید که دیگر با شما کاری ندارد. آن را همچون بخشی از زندگی خودتان می‌بینید.

احساس سرزنده بودن به شدت درون‌تان رشد می‌کند و شروع می‌کنید تا درک کنید «زندگی» در خالص‌ترین و اصیل‌ترین فرم خود حقیقتاً چیست ـ مظهر لایزال عشق و برکت «الهی».

عملکرد ناهماهنگ

درست کار نکردن چاکرای قلب به شکلهای مختلف ممکن است خود را نشان دهد. برای مثال ممکن است دائماً بخواهید در خدمت دیگران باشید و سخاوتمندانه عمل کنید بدون اینکه حقیقتاً به سرچشمهٔ عشق وصل باشید. در باطن، شاید به آن آگاه و معترف نباشید. همیشه در ازای «عشقی» که می‌دهید انتظار سپاس و قدردانی دارید. و عمیقاً از اینکه از زحمتی که متحمل شده‌اید به خوبی سپاسگزاری نشده است عمیقاً دلسرد هستید. امکان دارد آن قدر احساس نیرومندی کنید که بخشی از نیروتان را ببخشید. هر چند که از پذیرش عشق دیگران عاجزید، و قادر نیستید خود را برای پذیرفتن این عشق باز بگذارید. مهر و محبت و ملایمت شما را شرمنده می‌کند. شاید به خود بگویید نیازی به عشقی که دیگران می‌توانند به شما بدهند ندارید. در بُعد فیزیکی انگار سینه سپر کرده‌اید و با پوشش زرهی درونی در مقابل همه دردها و حمله‌ها به حالت دفاعی برخاسته‌اید.

کم‌کاری

کم کاری چاکرای قلب شما را بسیار آسیب‌پذیر، و وابسته به عشق و علاقه دیگران می‌کند. وقتی احساس می‌کنید که طرد شده‌اید عمیقاً آزرده می‌شوید، به خصوص زمانی که دل و جرأت این را داشته‌اید که خود را باز کنید. وقتی چنین اتفاقی می‌افتد، افسرده و غمگین میل دارید در لاک خودتان فرو روید.

دوست دارید که عشق بورزید، اما ترس از طرد شدن باعث می‌شود که نتوانید راه درستی برای این کار پیدا کنید؛ و این طرز تلقی بارها باعث تحکیم نقاط ضعف و ناتوانی‌تان می‌شود.

شاید سعی کنید برای جبران فقدان عشق به شدت دوستانه و مهربان رفتار کنید. برای انجام چنین کاری، با تمام افراد نسبتاً یکسان و سرد رفتار می‌کنید، بدون اینکه حقیقتاً با هیچ یک از صمیم قلب درگیر شوید. هرگاه قلبتان فراخوانده شود، سعی می‌کنید طفره بروید و خود را ببندید. به دلیل اینکه از صدمه‌های احتمالی وحشت دارید. اگر چاکرای قلب شما کاملاً بسته باشد، علائم خود را با سردی، بی‌تفاوتی و حتی «سنگدلی» نشان می‌دهد. برای

احساس هر چیزی به طور کلی نیازمند محرکهای خارجی هستید. عدم تعادل دارید و افسرده می‌نمایید.

امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکرای چهارم

لذت بردن از طبیعت

پیاده روی آرام در فضاهای سبز، کل وجودتان را از راه چاکرای قلب هماهنگ می‌کند. هر دانه شکوفه حامل پیامی از عشق و شعف پاک است، بگذارید تا این چنین شکفتن در قلب شما نیز اتفاق بیافتد. به خصوص گلهای صورتی رنگ در حیات بخشیدن و سلامتی انرژیهای چاکرای چهارم مؤثر است.

آسمان صورتی رنگ با ابرهای لطیف به قلب‌مان روشنایی می‌دهد بگذارید تا زیبایی و لطافت رنگهای این تابلوی نقاشی در آسمان، شما را دربر گیرد و با خود ببرد.

موسیقی درمانی

موزیک : هر نوع موسیقی کلاسیک، مدرن و یا موسیقیهای مذهبی شرق و یا قدیمی غربی که اثر تهذیب کننده داشته باشد و قلب‌تان را با رقصِ زندگی یکی کند برای چاکرای قلب مؤثر است. نیروی عشق را بیدار می‌کند و اثر حیات‌بخش و هماهنگ کننده دارد. رقصهای مقدس و یا مراقبه‌ای که هماهنگی و شعف «خلقت» در حرکات آن نشان داده می‌شود، نیز بسیار مناسب است.

مصوت : صوت «Ah» مختص چاکرای قلب است و با نت «فا» باید خوانده شود. «ah» نشانهٔ آگاهی قلب است، همان طور که در علامت تعجب (Ah!) بیان می‌شود. بی‌پرواترین صداست و نمایانگر پرمایه‌ترین حالت ممکن در صدای انسان است. صدای «ah» نشانهٔ قبول بی‌غرض تمام مظاهر است، پذیرشی که عشق به دنبال دارد. این صدا، صدای بچه‌هاست، بچه‌هایی که قدرت تشخیص بین «خوب» و «بد» را ندارند، معمولاً اظهار نظرشان را با این صدا بیان می‌کنند.

مانترا : YAM یام.

رنگ درمانی

سبز : رنگ جنگلها و مراتع ایجاد هماهنگی و همدردی می‌کند و ما را پذیرای سازش می‌سازد. احساس یگانگی می‌کنیم و آرامش و صلح درونی را تجربه خواهیم کرد. به علاوه رنگ سبز به بدن، ذهن و روح حیات تازه‌ای می‌بخشد و انرژی تازه می‌دهد.

صورتی : امواج ملایم و لطیف رنگ صورتی گرفتگی قلب را باز می‌کند. احساس عشق و مهربانی را بیدار کرده و شادی کودکانه به بار می‌آورد. همچنین این امواج قدرت خلاقیت را تحریک می‌کند.

جواهر درمانی

کوارتز قرمز : نور صورتی رنگ و ملایم کوارتز قرمز، ملاطفت، مهربانی و عشق و امید به همراه می‌آورد. جان‌تان را امواج عشق دربر می‌گیرد که مرحمی است بر زخمهای قلب‌تان که در اثر سختیها و بی‌توجهیها ایجاد شده، و روح تان را برای عشق ورزیدن و پذیرفتن عشق باز می‌کند.

کوارتز قرمز می‌آموزد تا خود را باور کنید و دوست بدارید. و قلب‌تان را بر روی تمام مظاهر عشق و عاطفه درونتان، دیگران و تمامی «هستی» باز کنید. شما را پذیرای زیباییهای موسیقی، شعر، نقاشی و تمام هنرها می‌کند و به قدرت خلاقیت احساس و قدرت تجسم‌تان جان می‌بخشد.

تورمالین Tourmaline : تورمالین قرمز مایل به صورتی شما را از احساسات کوته‌بینانه آزاد می‌کند و دل را باز می‌کند. شما را از شعف ناشی از عشق آگاه می‌سازد و با ظهور بُعد مؤنث «عشق الهی» مرتبط می‌کند، آنچنان که در زیبایی «خلقت»، در سروری خالص، و در رقص یا بازی روحانی متجلی است. بدین سان مظاهر مختلف عشق «الهی» و دنیایی را با یکدیگر تلفیق می‌سازد.

تورمالین صورتی که کناره سبز دارد و اغلب در اشکال برش شده در دسترس است، ارزش خاصی دارد. چون کیفیت نشاط‌آور تورمالین قرمز مایل به صورتی با امواج شفابخشی و هماهنگ‌کنندهٔ رنگ سبز یکی می‌شود.

کانزایت Kunzite : کانزایت صورتی ملایم عشق متعال را با رنگ بنفش چاکرای تاج که حامی وحدت با «الوهیت» است تلفیق می‌کند.

کان‌زایت، چاکرای قلب‌تان را بر روی عشق «الهی» باز می‌کند و کمک می‌کند تا قلب‌تان به سوی از خودگذشتگی و کمال رشد کند. شما را وادار به درستکاری می‌کند و هرگاه از این راه منحرف شوید دوباره هدایت‌تان می‌کند.

زمرّد : زمرّد سنگی است که تمام عشقها را دربر می‌گیرد. به خاطر نیروبخشی‌اش و عمیق‌تر کردن عشق در تمام سطوح. در عین حال که صلح و آرامش و هماهنگی درونی می‌دهد، با انرژیهای طبیعت نیز شما را همنوا می‌سازد. علاوه بر اینها شما را دعوت به مبارزه می‌کند تا با درخشش آن برابر شوید.

زمرد انرژیهای سلامتی را از کیهان به زمین می‌کشاند. حیات تازه و جوانی دوباره می‌بخشد، شادابی و آرامش می‌دهد.

یشم : نور سبز و ملایم یشم، هماهنگی، خرد قلب، تواضع و انصاف به ارمغان می‌آورد. یشم قلب‌مان را رلکس و ما را آرام می‌کند، اجازه می‌دهد تا زیبائی کل طبیعت را تجربه کنیم و بدین ترتیب حس قدردانی و عشق ما را نسبت به «خلقت» افزایش می‌دهد. اگر بی‌قرار هستید، یشم به شما آرامش می‌بخشد، و کمک می‌کند تا خوابی آرام و رویاهائی لذت بخش داشته باشید.

رایحه درمانی

عطر گل سرخ : هیچ رایحه‌ای این چنین اثر هماهنگ کننده در نشاط ما، همچون عطر گل سرخ ندارد. امواج عاشقانه و ملایم آن به قلب آرامش می‌بخشد و شفابخش آزرده‌دلی است. قدرت درک‌مان را بیدار می‌کند تا عشق، زیبایی و هارمونی را در کل «هستی» درک کنیم. سروری عمیق و میل به از خود گذشتگی در قلب ایجاد می‌کند. عطر یا روغن گل سرخ لذات حسی را تحریک و تصفیه می‌کند، و همزمان کمک می‌کند تا آنها را به عشق متعالی تبدیل کنیم.

فرم یوگایی که عمدتاً از راه چاکرای چهارم کار می‌کند

باکتی یوگا : باکتی یوگا راهی است برای شناخت «الوهیت» از راه خدمت

عابدانه و عشق به «خدا». به احساسات عابدان عمق و شدت می‌بخشد و به سوی خداوند هدایت‌شان می‌کند. همه چیز را به «او» نسبت می‌دهند و «او» را در همه چیز می‌بینند و عشق‌شان را برای «او» شکوفا می‌کنند.

چاکرای پنجم

ویشودها چاکرا
چاکرای گردن یا گلو
یا مرکز ارتباط نیز نامیده می‌شود

چاکرای پنجم در حفرهٔ بین گردن و حنجره واقع شده است.
از مهره‌های پشت گردن شروع می‌شود و به طرف جلو باز می‌شود.

چاکرای پنجم و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : آبی کم رنگ و همچنین نقره‌ای یا آبی مایل به سبز
عنصر وابسته : اتر
حس : شنوایی
سمبل (نشانه) : لوتوس ۱۶ پر

اصل اساسی : طنین هستی
بخشهای وابسته بدن : گردن، گلو و آرواره. گوشها، صدا، نای، لوله‌های برنشی، لب بالایی ریه‌ها، مری و بازوها.
غدهٔ وابسته : تیروئید

غدهٔ تیروئید نقش مهمی در رشد استخوان‌بندی و اندامهای درونی دارد. تعادل بین رشد معنوی و فیزیکی را سازماندهی می‌کند و از راه متابولیسم به رفتارمان نظم می‌دهد و باعث سرعت تبدیل خون به انرژی و همچنین مصرف این انرژی می‌شود. علاوه بر این، متابولیسم ید را کنترل می‌کند و کلسیم خون و بافتها را متعادل می‌سازد.

نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته :

جوزا / تیر : ارتباط ، تبادل دانش و تجربه
مریخ : فعال در ابراز وجود
ثور / ناهید : درک فرم و مکان
اورانوس / دلو : الهام «الهی»، انتقال دانش و خرد متعالی، عدم وابستگی.

ساختار و عملکرد چاکرای پنجم

چاکرای گلو مرکز ظرفیت بیان، ارتباط و الهام انسان است. به یک چاکرای کوچک‌تر فرعی وصل است که در گردن قرار گرفته و به سمت پشت باز می‌شود. این دو مرکز انرژی اغلب یکی به نظر می‌آیند. از آنجایی که عملکرد چاکرای گردن خیلی به چاکرای گلو نزدیک و مرتبط است، این دو را تلفیق کرده و تحت عنوان چاکرای پنجم توضیح می‌دهیم.

چاکرای پنجم همچنین پیوند مهمی را بین چاکراهای پایین‌تر و چاکرای تاج به وجود می‌آورد. مانند پلی است بین افکار و احساسات، انگیزه‌ها و واکنشهای ماست. در عین حال محتوای همهٔ چاکراها را به جهان بیرون منتقل می‌کند. از راه چاکرای پنجم همهٔ آنچه در درون داریم ابراز می‌کنیم مثل: خندیدن، گریه کردن، احساسات عاشقانه و شادی، دلواپسیها و پرخاشگریها، آرزوها و تصمیمها، و همین طور ایده‌ها، دانش و دریافتهای دنیای درون‌مان.

عنصر وابستهٔ چاکرای پنجم اتر است. در تعالیم یوگا به عنوان عناصر اساسی که چاکراهای پایین را شکل می‌دهند به خاک، آب، آتش و هوا توجه شده است. اتر نیز وسیلهٔ صداست. ادای کلمات در کل، و همچنین کلام الهی «خلقت». خلاصه عنصر ارتباط یا میانجی اطلاعات در تمام سطوح وجود.

ارتباط برقرار کردن در زندگی شخصی عمدتاً از راه صحبت کردن و همین طور با حرکت و حالت و نیز فرمهای خلاقِ بیان مثل موزیک، هنرهای تجسمی و نمایشی و رقص و... اتفاق می‌افتد. در چاکرای گلو خلاقیت چاکرای خاجی به انرژیهای چاکراهای دیگر وصل می‌شود و اِتر به این انرژیها شکل می‌دهد که از طریق آنها با جهان بیرون ارتباط برقرار می‌شود.

به هرحال، ما فقط چیزهایی را می‌توانیم ابراز کنیم که در درون‌مان پیدایشان کنیم و از اینرو یکی از وظایف چاکرای پنجم این است که راه درونی به خصوص‌مان را در اختیار می‌گذارد و بدین ترتیب ما را قادر به انجام واکنش از راه افکار و اعمال می‌سازد. هر چه قدر که چاکرای گلو درست‌تر کار کند آگاهی ما نسبت به بدن ذهنی‌مان بیشتر می‌شود و هر چقدر که قدرت

تشخیص‌مان نسبت به عملکرد بدن ذهنی بیشتر شود، آگاهی‌مان نسبت به بدنهای فیزیکی، اتری و احساسی بیشتر می‌شود. در نتیجه دیگر افکارمان از راه احساسات و حواس فیزیکی ابراز نمی‌شوند، بلکه شناخت واقع بینانه را ممکن می‌سازد.

اتر که تحت عنوان «آکاشا» نیز تعریف می‌شود، نور اختریی است، جایی که تمام اتفاقات، اعمال، افکار و احساسات از ابتدای زمانِ ثبت شده رخ داده است. اگر همچون فضایی نامحدود و آسمان لایتناهی باز و گسترده شویم عمیق‌ترین سطوح دانش و بینش به ما عطا خواهد شد. رنگ آبی اِتر نیز از آن چاکرای گلو است. بهترین راه رسیدن به چنین عمق دانشی این است که آرام شویم و به فضای درون و بیرون‌مان گوش دهیم. حس شنوایی هم مختص چاکرای پنجم است. در اینجا گوشها را باز می‌کنیم و به نشانه‌ها و صداهای پنهان «خلقت» گوش فرا می‌دهیم؛ و در اینجاست که صدای درونی‌مان را درک و با روح درون‌مان ارتباط برقرار می‌کنیم و الهام او را دریافت خواهیم کرد. همچنین اعتماد به نفس راسخی در هدایت متعالی خود پیدا می‌کنیم. از رسالت واقعی یا «دارما»ی زندگی‌مان آگاه می‌شویم. کلمات درون‌مان و سطوح لطیف وجود را مانند آنچه در دنیای مادی وجود دارد درک می‌کنیم؛ قادر هستیم اطلاعات را از حوزه‌های لطیف‌تر و ابعاد بالاتر یا واقعیت جذب و منتقل کنیم. این الهام الهی یک عنصر اساسی ابراز وجودمان می‌شود.

از راه چاکرای پنجم تکامل فردی‌مان را در تمام سطوح وجود پیدا می‌کنیم.

عملکرد هماهنگ

با یک چاکرای گلو کاملاً باز احساسات، افکار و دانش درون‌تان را آزادانه و بدون ترس ابراز می‌کنید؛ و همچنین می‌توانید نقاط ضعف و قوت‌تان را آشکار سازید. صداقت درونی‌تان نسبت به خود و یا دیگران از موضع درستی بیان می‌شود.

این توانایی را دارید که با تمام وجود خود را ابراز کنید. اگر لازم باشد می‌توانید کاملاً ساکت بمانید و از صمیم قلب به دیگران گوش دهید و درک کنید. گفتارتان خلاق و پرشور است، در عین حال که کاملاً واضح است. مقاصدتان را به بهترین وجه و بیشترین اثر برای تحقق بخشیدن به خواسته‌تان

بیان می‌کنید. صدای شما پرطنین و خوش آهنگ است و وقتی با مشکل و یا مخالفتی روبه رو می‌شوید با خودتان صادق باقی خواهید ماند و می‌توانید اگر بخواهید «نه» بگویید. نظر دیگران نمی‌تواند شما را تحت تأثیر قرار دهد یا فریب دهد. در عوض استقلال، آزادی، و عدم وابستگی‌تان را حفظ می‌کنید. آزاد از تعصب و دارای سعه صدر و برای حقایق ابعاد لطیف باز هستید. از راه آنها هدایت صدای درون‌تان را می‌شنوید، که در زندگی شما را رهبری می‌کنند. در دستهای این هدایت جای امنی دارید. درمی‌یابید که تمام مظاهر «خلقت» پیام خاص خودشان را دارند. آنها در مورد زندگی‌شان، نقش‌شان در نمایش جهانی، و در مورد تلاش‌شان برای یکپارچگی و نور با شما سخن می‌گویند. دارای قدرت ارتباط مستقیم با زندگی در کرات دیگر هستی، هر زمان که مناسب باشد هستید، دانشی را که به دست آورده‌اید بدون ترس از واکنشها و عقاید به دیگران منتقل می‌کنید. تمام معانی را که برای بیان خلاق به کار می‌برید حاکی از خرد و حقیقت است.

به علت استقلال درونی و ابراز آزادانهٔ آنچه هستید سروری عمیق و احساس موفقیت و استحکام شخصیت به وجود می‌آید.

عملکرد ناهماهنگ

اگر انرژیهای درون چاکرای گلو قفل باشد، می‌تواند مانع ارتباط بین ذهن و بدن‌تان باشد. این به دو صورت می‌تواند پیش آید. یا اینکه در ابراز احساسات‌تان دچار مشکل می‌شوید، در این صورت احساسات برطرف نشده را با اعمال بدون ملاحظه و فکر ابراز می‌کنید. حالت دیگر این است که برخورد غیرمنطقی می‌کنید و افکار و احساسات را رد کرده و آنها را به حق نمی‌دانید. تنها به آن دسته از احساسات اجازه ابراز می‌دهید که از فیلتر داوری خودتان گذشته و با قضاوت دیگران هم تناقضی نداشته باشد. یک احساس گناه ناخودآگاه و ترسهای ذاتی شما مانع از دیدن و نشان دادن «خود» حقیقی‌تان و بیان آزادانهٔ عمیق‌ترین افکار، احساسات و نیازها می‌شود. در عوض سعی می‌کنید با تعدادی از کلمات و حرکات سر و دست آنها را بپوشانید و «وجود» حقیقی خود را کتمان کنید.

کلام‌تان هم یا خشن و بی‌ادبانه است یا سرد و جدی. ممکن است با لکنت

صحبت کنید. صدایتان نسبتاً بلند و کلام‌تان فاقد معنای عمیق باشد. به خودتان اجازه نمی‌دهید که نقطه ضعفهایتان را نشان دهید، بلکه سعی می‌کنید به هر قیمتی شده دائماً قوی به نظر بیائید. در نتیجه ممکن است خود را خیلی تحت فشار قرار دهید. ممکن است بار زندگی بر روی دوش‌تان سنگینی کند. در این وضعیت در مقابل این بار اضافی حالت دفاعی به خود می‌گیرید. شانه‌ها را بالا می‌آورید و گردن را به تو می‌کشید و خود را در مقابل شروعی تازه مجهز می‌سازید.

کارکرد ناهماهنگ چاکرای پنجم در کسانی که از قدرت بیان‌شان برای گول زدن دیگران سوء استفاده می‌کنند نیز دیده می‌شود یا برای جلب توجه دیگران بلاانقطاع حرف می‌زنند.

معمولاً، افرادی که انرژیهای چاکرای پنجم‌شان بسته است به ابعاد لطیف وجود دست نمی‌یابند به دلیل نداشتن آزاداندیشی، انبساط درونی و استقلال که لازمهٔ رسیدن به این چنین حوزه‌هایی است.

با وجود این، امکان این که دارای دانش عمیق درونی باشید وجود دارد. شما فقط از زندگی و ابراز آن می‌ترسید به این دلیل که از قضاوت دیگران و تنهایی می‌ترسید. این دانش عمیق ممکن است راه خودش را به طرق دیگر باز کند مثل شاعری، نقاشی یا وجوه دیگری از ابراز کردن خودبه خودی. اما آنها را با دیگران با بی‌میلی تقسیم می‌کنید. انرژیهای معنوی شما ممکن است در سرتان گیر کرده باشند سپس نیروها برای تبدیل شدن به احساسات ممکن است با مشکل مواجه شوند و انرژیهای چاکراهای پایین‌تر نمی‌توانند قدرت و ثبات چاکراهای بالاتر را تأمین کنند، آنها نیاز به درک معنویت درونی در زندگی‌تان دارند.

کم‌کاری

کم کاری چاکرای گلو توانایی شما را برای نشان دادن و توصیف خودتان به تأخیر می‌اندازد. «خود» درونی‌تان را کاملاً کنترل می‌کنید؛ خجالتی، ساکت و درون‌گرایید و وقتی صحبت می‌کنید فقط در مورد چیزهای کم اهمیت زندگی بیرونی‌تان حرف می‌زنید.

اگر سعی کنید احساسات و افکار باطنی‌تان را بیان کنید به سرعت احساس

ورم در گلو می‌کنید و صدایتان حالت تصنعی به خود می‌گیرد. در اینجا حالت لکنت زبان غالباً بیشتر از وضعیت عملکرد ناهماهنگ دیده می‌شود. در برخورد با دیگران احساس عدم اطمینان و ترس از قضاوت دارید و اغلب واقعاً نمی‌دانید چه می‌خواهید. پیامهای روح خود را دریافت نمی‌کنید و به نیروی بصیرت خودتان اعتماد ندارید.

اگر چاکرای پنجم‌تان را بهبود نبخشید، مشکل جدی پیش خواهد آمد. فضای پشت دیواری که خودتان ساخته‌اید، فضایی که در آنجا بیشتر اوقات‌تان را می‌گذرانید، جایی که شما استعدادهای‌تان را نشان می‌دهید کوچک و محدود است، زیرا جهان بیرون را فقط به عنوان یک حقیقت معتبر قبول دارید.

امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکرای پنجم

لذت بردن از طبیعت

نور آبی شفاف آسمانِ صاف واکنشی در درون چاکرای پنجم ایجاد می‌کند. برای جذب کامل رنگ آبی آسمانی، روی زمین دراز بکشید و رلکس کنید، وجود درونی‌تان را رو به گستردگی لایتناهی افلاک باز کنید. احساس خواهید کرد که چگونه ذهن‌تان باز و پاک می‌شود و چگونه انقباض و گرفتگی چاکرای گلو و فضای تحت تأثیر آن به تدریج از بین می‌رود؛ و حالا قلب شما آماده پذیرفتن «پیام» الهی است.

انعکاس آسمان آبی در کش و قوس شفاف آب اثر وسعت دهنده و آزاد کننده بر احساسات‌تان دارد، و صدای آرام امواج شما را از عواطف و احساسات نهفته‌تان و این که به شما چه می‌خواهند بگویند آگاه می‌سازد؛ و اگر اجازه دهید که امواج انرژیهای آسمان و آب کاملاً در شما نفوذ کنند به ذهن و احساسات‌تان یکدیگر را کاملاً بهبود می‌بخشند.

موسیقی درمانی

موزیک : هر نوع موزیک یا ترانه‌ای که سرشار از تُن زیر باشد و همین طور موسیقی و یا رقصهای مراقبه‌ای فوق‌العاده اثر فعال کننده دارند. برای

هماهنگ کردن و رلکس کردن چاکرای پنجم، به موزیکهای آرامش‌بخش مدرن (عصر جدید) با اثر طنین صدا گوش بدهید. گوش درون را باز و گسترده و آزاد می‌کند.

مصوت : صدای «eh» که با نت سُل خوانده شود چاکرای پنجم را احیا می‌کند. اگر هنگام خواندن به آرامی از صدای «ah» به صدای «e» بروید متوجه می‌شوید که صدای «eh» در یک لحظه به خصوص ایجاد می‌شود. همان طور که گلو سر را به بدن وصل می‌کند، صدای «eh» چاکرای گلو به «a» قلب و به «e» ذهن وصل می‌شود، انرژیهای آنها را به بیرون هدایت می‌کند. وقتی شما صدای «eh» را می‌خوانید متوجه می‌شوید که مستلزم فشاری بیشتر از صدای تمام چاکراهاست، بدین ترتیب بی‌تردید بیشترین فشار روی چاکرای پنجم است.

مانترا : HAM هام.

رنگ درمانی

آبی روشن و کم رنگ به چاکرای گلو اختصاص دارد. این رنگ آرامش می‌آفریند و بینش روحانی شما را باز و گسترده می‌کند.

جواهر درمانی

زمرّد کبود : آبی کم رنگ زمرد کبود مانند انعکاس آسمان صاف بر روی دریاست. از اینرو کمک می‌کند تا روان‌تان به آیینه‌ای تبدیل شود که گسترهٔ لایتناهی روح تان را منعکس کند. ارتباط شما را با درونی‌ترین بخش وجودتان فعال می‌کند و نور و روشنی به قسمتهای پنهان روح تان می‌آورد. امواج آن روح شما را سرشار از خلوص، آزادگی و بزرگی، و آن را پذیرای دوراندیشی و درک شهودی می‌کند. زمرد کبود همچنین کمک می‌کند آزادانه و خلاقانه این علم را بیان کنید و تحت تأثیر آن روح شما کانالی می‌شود برای عشق فداکارانه و نیروی شفابخشی.

فیروزه : در درون رنگ فیروزه پیوند دوباره‌ای را بین رنگ آبی آسمان و سبز زمین پیدا می‌کنیم. از اینرو فیروزه آرمانهای متعالی روح را با انرژی حیاتی ازلی سیاره‌مان ترکیب می‌کند. به بیان ایده‌ها و دانش روحانی کمک و آنها را با زندگی زمینی تلفیق می‌کند. علاوه بر این، انرژی مثبت را جذب و بدن و

روان‌مان را در مقابل تأثیرات منفی محافظت می‌کند.

chalcedony : آبی متمایل به سفید chalcedony اثر مثبت بر روی غدهٔ تیروئید دارد. تأثیر آرام‌بخش و متعادل کننده بر روی ذهن دارد و تندخویی و زودرنجی را کاهش می‌دهد. با تأثیر آرامش بخش آن دری به سوی الهام درونی باز می‌شود و قدرت ابراز وجود خلاقانه را از راه کلام یا نوشتن برانگیخته می‌کند.

رایحه درمانی

مریم گلی : رایحهٔ تند مریم گلی امواج شفا را به طرف «مرکز تکلم» می‌فرستد. چاکرای گلو را از انقباض رها می‌کند و اجازه می‌دهد تا آنچه را باید با هماهنگی و پر از انرژی بگوییم، کمک می‌کند تا پیامهای درونی روح را به طور مؤثری بیان کنیم.

اکالیپتوس : رایحهٔ نشاط‌بخش روغن اکالیپتوس چاکرای پنجم را پاک و باز می‌گرداند. امواج آن ما را بر روی صدای درون باز می‌کند و زمینهٔ خلاقیت را مساعد کرده و به شیوهٔ ارتباط مان سادگی و بی‌ریایی می‌بخشد.

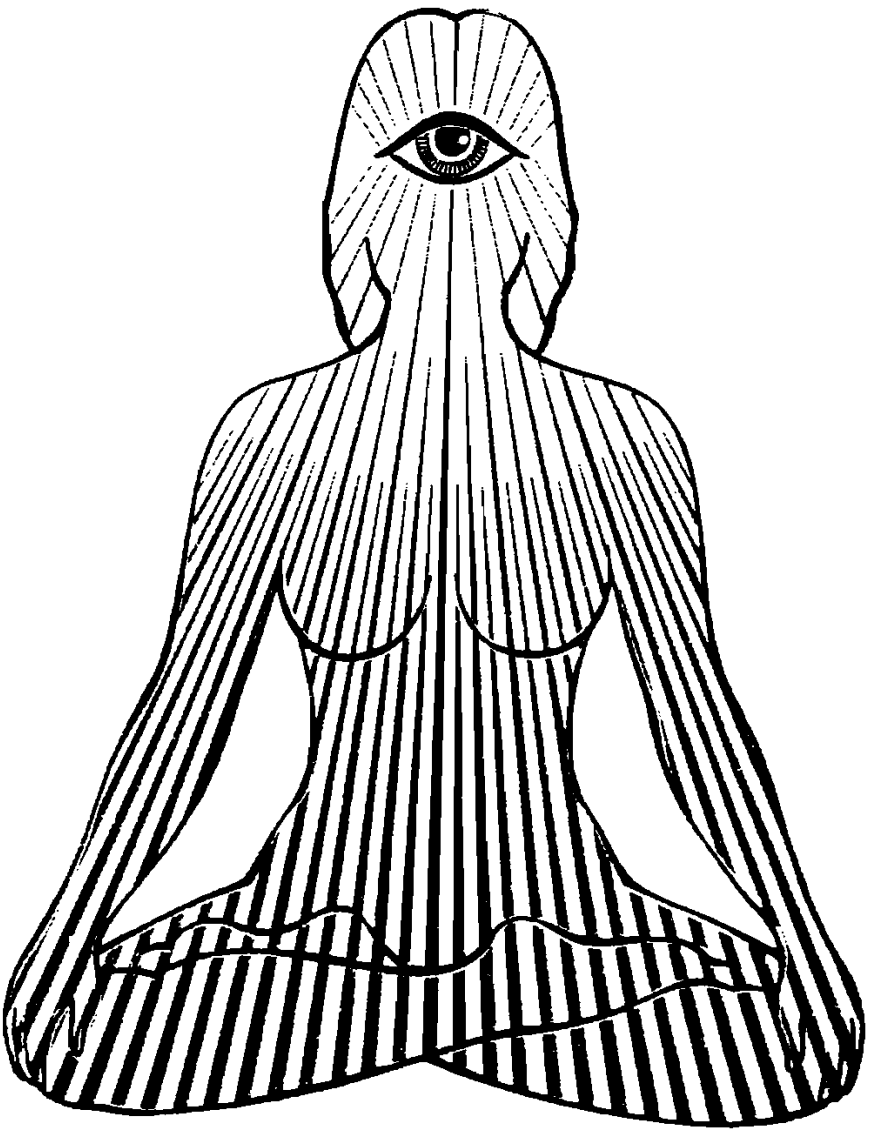
فرم یوگایی که عمدتاً از راه چاکرای پنجم کار می‌کند

مانترا یوگا : مانتراها اوراد مراقبه‌ای هستند که منعکس کنندهٔ جلوه‌های خاص «الهی» هستند. یا به آرامی در سکوت تکرار می‌شوند یا با صدای بلند. با تکرار یک مانترا افکار و احساسات به تدریج دگرگون می‌شوند، بدین ترتیب سالک با نیروی کیهانی «الهی» که توسط آن مانترای مشخص آشکار می‌شود یکی خواهد شد.

T-M : مراقبه متعالی در این حالت فرم استثنایی به خود می‌گیرد. تکنیکی است که سالک را قادر می‌سازد مانترا را در جهت بالا بردن سطوح لطیف و ظریف آگاهی تجربه کند. حتی تا فراسوی لطیف‌ترین ابعاد آن مانترا، او را قادر می‌سازد تا خالص‌ترین فرم هستی را تجربه کند. این روند در طول یک جلسه تمرین مراقبه متعالی (T-M) چندین بار اتفاق می‌افتد.

چاکرای ششم

آجنا چاکرا
چاکرای پیشانی، چشم سوم،
چشم خرد یا چاکرای چشم درون و یا
چاکرای فرمان نیز نامیده می‌شود



چاکرای ششم در فاصلهٔ یک انگشت بالای پل بینی در وسط پیشانی قرار دارد. رو به جلو باز می‌شود.

چاکرای ششم و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : نیلی، و همچنین زرد یا بنفش.
حس : تمام حسها، از جمله ادراک فراحسی.
سمبل : لوتوس ۹۶ پر (گلبرگ ۴۸ × ۲).

اصل اساسی : دانش وجود.
بخشهای وابستهٔ بدن : صورت، چشمها، گوشها، بینی، سینوسها، مخچه، و دستگاه اعصاب مرکزی.
غده وابسته : هیپوفیز.

از غده هیپوفیز گاهی به عنوان «غدهٔ اصلی» نام برده می‌شود، زیرا هورمونهای آن عملکرد بقیهٔ غدد را کنترل می‌کند. مانند رهبر ارکستر تأثیر هماهنگ کننده بر روی غدد دیگر دارد.

نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته :

تیر : / شناخت خردمندانه، تفکر منطقی.
مشتری / قوس : طرز تفکر مجموعه نگری، درک ارتباطات درونی.
اورانوس / دلو : تفکر مُلهم الهی، دانش بالا، درخشش بصیرت.
نپتون / حوت : تجسم، کشف و شهود، دستیابی به حقایق درونی از راه ایثار و از خودگذشتگی.

ساختار و عملکرد چاکرای ششم

درک آگاهانهٔ «هستی» در چاکرای ششم جا دارد. جایگاه نیروهای ذهنی متعال، درک روشنفکرانه برای قوه تشخیص، حافظه و ارادهٔ ماست. در بُعد فیزیکی مهم‌ترین مرکز فرمان برای دستگاه مرکزی عصبی است.

رنگ واقعی آن آبی نیلی روشن است، اما زرد و سایه‌هایی از رنگ بنفش هم در آن دیده می‌شود. این رنگ‌ها نشان‌دهندهٔ عملکردهای مختلف در سطوح مختلف آگاهی است. تفکر منطقی یا روشنفکرانه ممکن است تشعشعات رنگ زرد ایجاد کند، در حالی که رنگ آبی تیره نشان‌دهندهٔ کشف شهودی و شناخت مجموعه نگری است. درک فراحسی در سایه‌هایی از رنگ بنفش مشخص می‌شود.

قبل از هر تحققی افکار و یا تصورات طرح‌ریزی شده‌ای وجود دارد که یا با الگوهای احساسی ناخودآگاه یا با شناخت واقعیت می‌توانند به ثمر رسند. با نیروی ذهنی از راه چشم سوم به روندی از تجلی وصل می‌شویم. تمام دانش آشکاری که هم‌اکنون در «خلقت» وجود دارد، عیناً در «هستی» مطلق وجود خواهد داشت، همچون دانه‌ای که دارای تمام خصوصیات و ویژگیهای گیاهی است که پس از روییدن به آن تبدیل می‌شود. فیزیک کوآنتوم به این حوزه تحت عنوان «حوزهٔ یکسان شده» یا «نقطهٔ پایین‌ترین فعالیت ماده» اشاره می‌کند.

مرحلهٔ خلقت زمانی شروع شد که «هستی» درون خود آرمید و از وجود خود آگاه شد. اولین ارتباط بین علت و معلول اتفاق افتاد، بدین ترتیب دوگانگی پدید آمد. «هستی» در بی‌شکلی خودش اولین نمونهٔ امواج را متجلی ساخت.

در پایهٔ این اولین، امواج ازلی، هر قدمی به سمت رشد آگاهی طرح جدید و متمایزی از امواج را خلق می‌کند. بدین نحو تمام سطوح خلقت در زندگی بشر وجود دارد، از وجود اتری خالص تا ثقیل‌ترین مواد، و با سطوح مختلف امواج شان در چاکراها نشان داده می‌شوند. بدین ترتیب فرآیند ظهور در درون ما و از راه ما نیز صورت می‌گیرد.

چون چشم سوم جایگاه نیل به آگاهی است، اینجاست که می‌توانیم ماده را آشکار و آن را به غیر ماده تبدیل کنیم. قادر هستیم واقعیات تازه‌ای را در بُعد فیزیکی خلق کنیم و چیزهای قدیمی را از بین ببریم.

با وجود این، عموماً این روند به طور خودکار و بدون اینکه نقشی آگاهانه داشته باشیم اتفاق می‌افتد. اغلب افکار سرنوشت‌ساز در زندگی‌مان توسط الگوهای احساسی سرکوب شده کنترل می‌شود و با اعتقادات و تعصبات ما و دیگران برنامه‌ریزی می‌شود. بنابراین اغلب ذهن ما فرمانده نیست بلکه در خدمت افکار تلمبار شدهٔ احساسی است که عموماً بر ما مسلط می‌شوند. این افکار در زندگی ما نیز آشکار است در آنچه دریافت و تجربه می‌کنیم، اما نمودی است از واقعیت ذهنی.

با رشد آگاهی و باز شدن روزافزون چشم سوم، می‌توانیم این روند را با آگاهی بیشتری کنترل کنیم، و قدرت تجسم‌مان می‌تواند انرژی را برای تحقق بخشیدن خواسته‌ها بیافریند. در تلفیق با چاکرای باز قلب می‌توانیم انرژیهای سلامتی بفرستیم چه برای آنچه در دسترس است و چه برای فاصلهٔ دور.

همزمان می‌توانیم به تمام سطوح خلقت ماوراء واقعیات فیزیکی دست یابیم. این دانش ما را به درک شهودی، روشن بینی و احساسات و حس شنوایی بسیار حساس می‌رساند. آنچه برای ما قبلاً مبهم و گنگ بوده حالا به وضوح درک می‌شود.

عملکرد هماهنگ

امروزه افراد کمی یافت می‌شوند که چشم سوم‌شان کاملاً باز باشد و همواره از آگاهی بالایی برخوردار باشند. با وجود این علی‌رغم رشد ناکافی، چاکرای ششم می‌تواند عملکردی هماهنگ‌تر از دیگر چاکراها داشته باشد. این حالت خود را در یک ذهن فعال و مهارتهای پیشرفتهٔ روشنفکرانه نشان می‌دهد. پیگیری کل‌نگرانه تحقیق علمی و یا شناخت حقایق فیلسوفانه دور از دسترس می‌تواند نشانه‌ای از گشایش نسبی و عملکرد هماهنگ چاکرای چشم سوم باشد.

احتمالاً توانایی رشدیافته‌ای برای تجسم و توانایی درک خیلی از چیزها را به طور حسی دارید. ذهن شما کنترل شده است و در عین حال بر روی حقایق اسرارآمیز باز است. درک‌تان از آنچه دنیای مادی به شما نشان می‌دهد خیلی

بیشتر است، اما یک تمثیل، یک نماد از یک اصل روحانی در سطح فیزیکی متجلی شده است. آرمان‌گرایی و تخیل، عوامل کلیدی تفکر شما هستند. ممکن است متوجه شوید که گاه گاهی افکار و ایده‌های شما به حقیقت می‌پیوندند.

هر چه قدر چاکرای چشم سوم رشد بیشتری داشته باشد، افکار شما بیشتر براساس آگاهی درونی از حقیقت است. افراد زیادی هستند که در ابتدای رشد مهارتهای چاکرای ششم قرار دارند، مانند روشن‌بینی یا بالا بردن میزان حساسیت در سطوح خاصی از وجود، و تعدادی به بینشی موقتی در دیگر ابعاد حقیقت می‌رسند. به طور مثال در خواب و یا مراقبه.

به هرحال، این غیرممکن است که بتوانیم به طور کامل محدودهٔ مهارتها و درکهایی که یک چشم سوم دارد توضیح دهیم. چنین تلاشی صفحات زیادی را پُر خواهد کرد و ترجیح می‌دهیم که به اطلاعات دیگران اعتماد کنیم. با وجود این می‌توانیم ایده‌ای کلی از آنچه وجود دارد به شما بدهیم که اگر به رشد کامل چاکرای ششم برسید پیش خواهد آمد.

قبل از هر چیز تلقی تازه‌ای از جهان خواهید داشت. محدودیتهای تفکر منطقی کاملاً متعالی خواهد شد. افکارتان به صورت نوشته درخواهد آمد؛ و اطلاعاتی را که از کرات دیگر خلقت به دست می‌آورید با توانایی در حال رشد آگاهی تام خود تلفیق می‌کنید.

دنیای مادی برایتان شفاف می‌شود. گرچه آگاهی شما همچون آیینه‌ای در خدمت «الوهیت» است، دنیای مادی رقص انرژی را که در سطوح لطیف هستی جا دارد منعکس می‌کند. ادراک فراحسی‌تان بسیار واضح است آن قدر که مستقیماً انرژیهایی را که در زیر سطح چیزهای خارجی کار می‌کند دریافت می‌کنید. علاوه بر این، می‌توانید آگاهانه این انرژیها را کنترل کنید و مظاهر مختص خودتان را برای آنها خلق کنید. با وجود این ملزم هستید قوانینی را وضع کنید که نمی‌توانید فراتر از محدودهٔ آن بروید، به این معنا که نظم طبیعی همیشه ماندنی است.

شم و بینش درونی شما به روی تمام ابعاد لطیف واقعیت باز خواهد شد. درک خواهید کرد که دنیاهای بیشماری بین خلقت سطوح مادی و «هستی» متعال وجود دارد که فرمهای مختلفی از حیات در آنها سکنی دارند. تئاتر چند

بُعدی خلقت جلوی چشم‌تان اجرا می‌شود، و به نظر می‌رسد که هیچ حدی برای فرمهای همیشه تازه و سطوح حقیقت وجود ندارد. دیدن این «رقص خلقت» الهی شما را عمیقاً شگفت‌زده خواهد کرد.

عملکرد ناهماهنگ

پیامد عمدهٔ عملکرد ناهماهنگ چاکرای سوم «عدم تعادل» است، به طور مثال: پافشاری بیش از حد روی حوزهٔ عقل. تصمیمات زندگی‌تان منحصراً با عقل و منطق صورت می‌گیرد. از آنجایی که سعی می‌کنید تمام امور زندگی‌تان را با روش عقلانی سازمان‌دهی کنید، فقط آنچه را با ذهن منطقی‌تان درک می‌کنید قبول دارید. مهارتهای عقلانی شما ممکن است کاملاً رشد یافته باشد و احتمالاً نعمت تجزیه و تحلیل به شما داده شده است، اما از شیوهٔ کل‌نگری بی‌بهره هستید و توانایی انطباق آنچه را تجربه می‌کنید با قانون جهانی تعادل طبیعی ندارید.

به آسانی قربانی تکبر روشنفکرانهٔ خود می‌شوید. تنها چیزهایی را قبول می‌کنید که ذهن‌تان بتواند درک کند، و از راه روشهای علمی قابل اثبات باشد. بینش معنوی را به عنوان یک پدیدهٔ غیرعلمی و غیرواقعی رد می‌کنید.

نتیجهٔ دیگری که عملکرد ناهماهنگ چاکرای چشم سوم دارد این است که با قدرت ذهن‌تان سعی می‌کنید بر روی دیگران و رویدادها تأثیر بگذارید، صرفاً قدرت‌تان را نشان می‌دهید و یا برای ارضای نیازهایتان از آن استفاده می‌کنید. در این وضعیت چاکرای شبکهٔ خورشیدی هم معمولاً خارج از تعادل است و چاکرای قلب و تاج نیز در حد جزیی رشد یافته‌اند. اگر چشمِ سوم‌تان علی‌رغم گیرهایش نسبتاً باز باشد، باز هم ممکن است در این کار موفق شوید، هر چند که مقاصد شما خلاف جریان طبیعی حیات است. ولی دیر یا زود احساس تنهایی شما را دربر می‌گیرد و موفقیتی را که برایش تلاش کرده‌اید پایدار نخواهد بود.

پیامد دیگر انرژیهای گمراه شده در چاکرای ششم زمانی اتفاق می‌افتد که چاکرای پایین (که شما را به «زمین» وصل کرده است) بیمار است، و وقتی که چاکراهای دیگر هماهنگ کار نمی‌کنند. گرچه به سطوح لطیف ادراک دست

یافته‌اید، ولی این می‌تواند در حالتی باشد که معنای حقیقی تصورات و اطلاعاتی را که به دست می‌آورید درک نکنید. به علت الگوهای احساسی سرکوب شده، آنها با تصورات‌تان آمیخته می‌شوند. این تصورات ذهنی می‌توانند خیلی قوی و غالب باشند تا حدی که شما آنها را به عنوان تنها حقیقت موجود در نظر بگیرید. طرح آنها را در جهان بیرون پیاده می‌کنید و بدین نحو در نهایت ارتباط با حقیقت را از دست می‌دهید.

کم‌کاری

اگر جریان انرژیها در چاکرای ششم به طور قابل ملاحظه‌ای بسته باشد تنها حقیقتی را می‌بینید و باور می‌کنید که در جهان بیرون قابل دیدن باشد. زندگی‌تان تحت نفوذ امیال مادی، نیازهای فیزیکی و احساسات ابراز نشده است. اندیشه‌ها و بحثهای معنوی به نظرتان خسته کننده و اتلاف وقت خواهد بود، و حقایق روحانی را رد می‌کنید به دلیل اینکه آنها را حاصل رویایی بی‌معنا و بدون هیچ کاربرد عملی می‌بینید. افکارتان به سوی خط مشی که در جامعه برقرار است گرایش دارد.

به راحتی در شرایط دشوار کنترل خود را از دست می‌دهید. احتمالاً خیلی فراموش کارید. اگر بینایی‌تان ضعیف شده باشد اغلب با کم‌کاری چاکرای ششم همراه است، باید دقیق‌تر به درون خود نگاه کنید و آنچه را در زیر این سطح قرار دارد بشناسید.

در موارد حاد، افکار شما خیلی پریشان و آشفته است و تصمیمات شما کاملاً براساس احساسات سرکوب شده‌تان است.

امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکرای ششم

لذت بردن از طبیعت

چشم سوم با تماشای آسمان آبی پُررنگ و پرستارهٔ شب فعال می‌شود. این تجربه طبیعت ذهن شما را بر روی پهنهٔ بی‌حد و مرز همهٔ آنچه در فرمهای مختلف متجلی شده است باز می‌کند. از انرژیهای لطیف، ساختارهای آنها و

قوانین‌شان که در پس دنیای قابل رؤیت حیات وجود دارد که رقص بدنهای ملکوتی در فضای لایتناهی را نشان می‌دهد، آگاه‌تان می‌سازد.

موسیقی درمانی

موزیک : از هر صدایی که به شما آرامش می‌دهد و ذهن‌تان را باز، و تصورات و احساسات ابعاد کیهانی را برانگیخته می‌کند، می‌توانید استفاده کنید. خصوصاً موسیقی مدرن مناسب است، و همین طور قطعاتی از موسیقی کلاسیک شرق و غرب (به خصوص آثار باخ) که هماهنگ کننده و فعال کنندهٔ چاکرای چشم سوم هستند.

مصوت : این چاکرا با صدای «e» (آن طور که در کلمهٔ easy تلفظ می‌شود) فعال می‌شود، که با نت «لا» باید خوانده شود. حرکتی صعودی را شروع می‌کند و نماد قدرت الهام است که به سوی درکی جدید رهنماست.

مانترا : کاشام KSHAM

رنگ درمانی

بنفش روشن اثر پاک کننده و بازکننده بر روی چاکرای ششم دارد. به ذهن آرامش درونی، روشنی و عمق می‌دهد، و حواس را تقویت کرده و بهبود می‌بخشد و همین طور آنها را بر روی سطوح لطیف ادراک باز می‌کند.

جواهر درمانی

سنگ لاجورد : در رنگ آبی پررنگ سنگ لاجورد دانه‌های طلایی سنگ نور وارد شده، مانند ستاره‌های پراکنده در آسمان شب. سنگ لاجورد احساس امنیتی به عالم روح‌مان منتقل می‌کند. ذهن را به درون هدایت می‌کند، انرژیهایش را تقویت کرده و اصول والاتر را می‌شناساند. با برانگیختن درک و بینش درونی ما را بر آن می‌دارد که معنای نهفته در دنیای مادی و انرژیهایی که در پس آن کار می‌کنند را درک کنیم. همچنین ما را سرشار از شعف عمیق از معجزات حیات و جهان می‌کند.

یاقوت آبی ـ بنفش : یاقوت روشن و شفاف، ذهن ما را بر روی دانش کیهانی و حقایق جاودانه باز می‌کند و امواج آن پاک کننده است، اثر احیا کننده و

حیات‌بخش در زندگی و روح‌مان دارد. پلی می‌سازد بین متناهی و لایتناهی و آگاهی ما را با جریان «عشق الهی» و شناخت جاری می‌سازد. برای روحهایی که در جستجوی حقیقت در راه روحانی هستند، روشنی می‌آورد.

sodalite : رنگ آبی تیره sodalite پاک کنندهٔ ذهن است و به آن توانایی تفکر عمیق می‌دهد. تشعشعات آرام آن به اعصاب آرامش و نیرو می‌بخشد. و نیز کمک می‌کند که الگوهای قدیمی افکار را رها کنیم و اطمینان و انرژی می‌دهد تا به اعتقادات‌مان در حد لزوم پابرجا بمانیم و ایده‌ها و دانش‌مان را در زندگی روزمره به کار بریم.

رایحه‌درمانی

نعنا : رایحهٔ نشاط‌آور نعنا گره‌های درون حوزهٔ چشم سوم را باز و کمک می‌کند تا شخص از قالبهای افکار محدود و کهنه رها شود. ذهن را پاک و روشن می‌کند و قدرت تمرکز را فعال می‌سازد.

یاسمن : از راه رایحهٔ خوش و لطیف یاسمن ذهن ما بر روی تجسم و تصوری که حامل پیامی از حقیقت عمیق‌تر است، باز می‌شود. امواج آن حسهای ما را قوی و انرژیهای چاکرای چشم سوم را با انرژی چاکرای قلب پیوند می‌دهد.

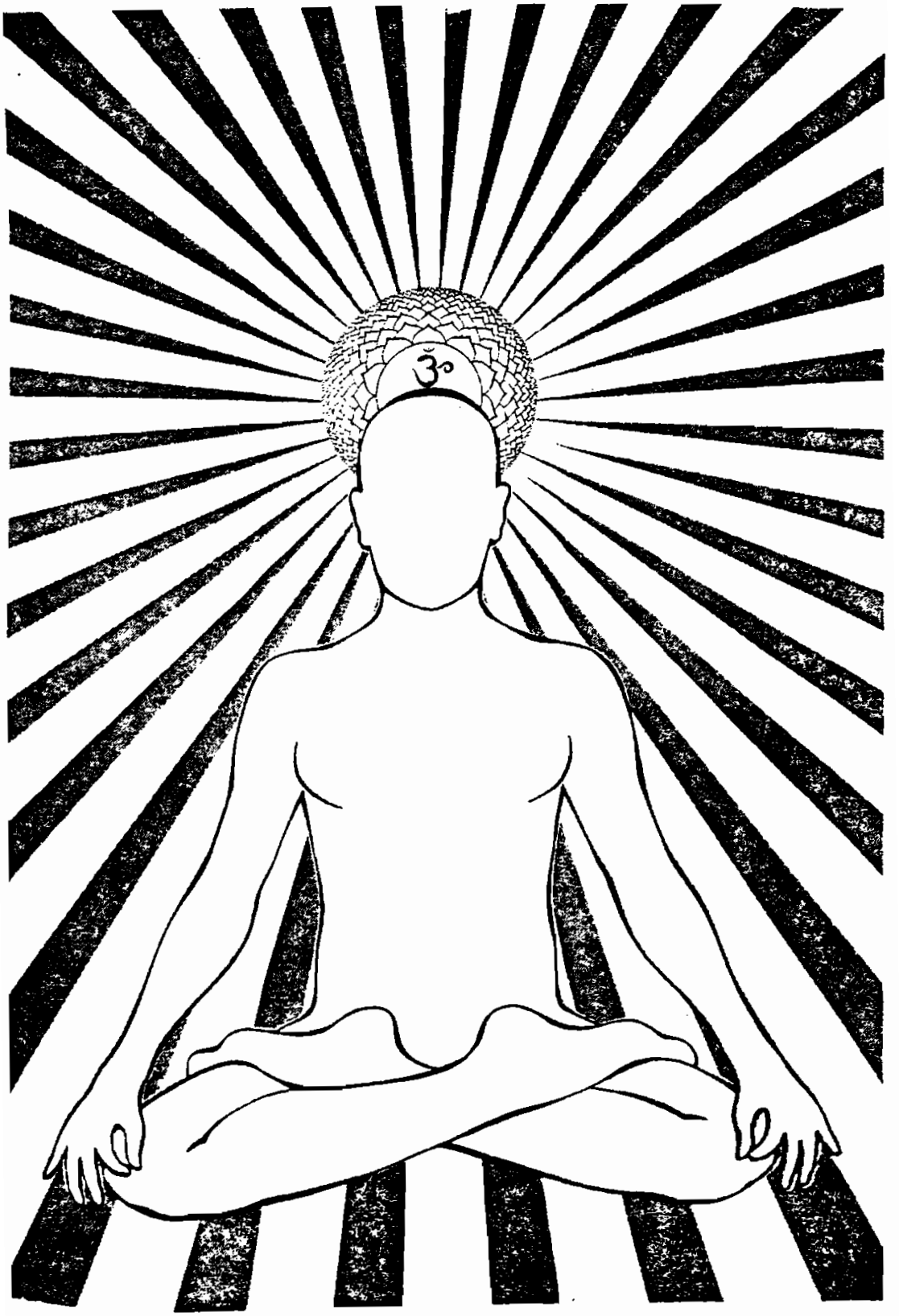
فرم یوگایی که عمدتاً از راه چاکرای ششم کار می‌کند

گیانا یوگا :گیانا یوگا شیوه‌ای از آگاهی است که اساس آن رشد ظرفیت ذهن است که فرق بین حقیقی و غیرحقیقی، جاودانه و گذرا را تشخیص دهد. گیانا یوگی به این درک می‌رسد که فقط یک حقیقت جاودانه و ابدی و تغییرناپذیر وجوددارد: «خدا». با مراقبه ونیروی تمیز، سالک در ذهنش منحصراً توجه‌اش بر روی قادر «مطلق» است تازمانی‌که شخص باسیمای ناآشکار «خداوند» یکی شود.

یانترا یوگا : سمبلهای تصویری است که با فرمهای مختلف اشکال هندسی مظاهر «هستی» الهی را نشان می‌دهد. به عنوان وسیله‌ای برای تجسم به کار می‌روند. کسی که مراقبه می‌کند کاملاً در آن شکلِ نشان داده شده غرق می‌شود و با تفکر و تعمق درونی آن را مجسم می‌کند.

چاکرای هفتم

ساهاسارا چاکرا
یا چاکرای تاج
و مرکز «قله» یا لوتوس ۱۰۰۰ گلبرگ
نیز نامیده می‌شود



چاکرای هفتم در وسط سر در بالاترین نقطه قرار دارد. رو به بالا باز می‌شود.

چاکرای هفتم و خصوصیات مربوط به آن

رنگ : بنفش و همین طور سفید و طلایی.

سمبل : لوتوس ۱۰۰۰ برگ.

اصل اساسی : «هستی» محض.

اندام وابستهٔ بدن : مخ.

غدهٔ وابسته : صنوبری (اپی فیز).

اثر اپی‌فیز از نظر علمی به طور قاطع مشخص نشده است. به احتمال زیاد بر روی تمام ارگانیسم بدن تأثیر دارد. نتیجه اختلال این غده بلوغ زودرس جنسی است.

نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته :

جدی /کیوان : دیدن درون، تمرکز بر روی ذات، دربرگرفتن ماده با نور «الهی»

حوت /نپتون : زوال محدودیت ، از خودگذشتگی، یگانگی با «هستی متعال»

ساختار و عملکرد چاکرای هفتم

چاکرای تاج جایگاه بالاترین تکامل انسانی است، اغلب با پرنده‌ای در حال پرواز در بالای سر نشان داده می‌شود. با تمام رنگهای رنگین کمان می‌درخشد، اما رنگ غالب آن بنفش است. غنچهٔ بیرونی این چاکرا ۹۶۰ گلبرگ دارد. در درون غنچهٔ دیگری را با ۱۲ گلبرگ می‌بینیم، که با نور سفیدی که تشعشعات طلایی دارد، می‌درخشد.

همان طور که تمام رنگهای طیف در نور بی‌رنگ یکی می‌شوند بالاترین چاکرا انرژیهای تمام چاکراهای پایین‌تر را در خود یکی می‌کند. سرچشمه و نقطهٔ شروع تجلی تمام چاکراهاست. اینجا به سطح «هستی» مطلق وصل می‌شویم که شامل تمام فرمها و ویژگیهای ناپیداست.

اینجا جایی است که انگار در خانهٔ خود هستیم. از اینجاست که روزگاری سفر به حیات را شروع کردیم، و در اینجاست که به انتهای تحول‌مان برمی‌گردیم. اینجا زندگی می‌کنیم و یگانگی با اصل «الهی» ازلی که همهٔ ما قسمتی از آن هستیم را تجربه می‌کنیم. حوزهٔ انرژی فردی ما با جهان یکی می‌شود.

آنچه را خردمندانه و بعدها از راه شهود درک می‌کنیم در اینجا به نقطهٔ ادراک کامل می‌رسد. آگاهی که از راه چاکرای هفتم به ما داده می‌شود فراتر از دانشی است که چاکرای چشم سوم به ما منتقل می‌کند، چون در اینجا دیگر جدا از آنچه درک کرده‌ایم نیستیم. مظاهر گوناگون «خلقت» مثلاً بدن‌های‌مان را تجربه می‌کنیم، مانند نمایش آگاهی الهی که از آن جدا شده‌ایم.

مسیر چاکرای هفتم باز شده با رنگ بنفش نشان داده می‌شود. بنفش رنگ مراقبه و ایمان است. در عین حال که قادر هستیم تأثیر آگاهانه بر روی فعالیت شش مرکز انرژی پایین‌تر بگذاریم، در بارهٔ چاکرای هفتم می‌توانیم خود را باز کرده و اجازه دهیم تا همه چیز از راه ما اتفاق بیفتد.

وقتی که چاکرای هفتم باز باشد هر گره‌ای که در شش چاکرا باقی مانده باز شده و انرژیهایشان با بالاترین فرکانسهای ممکن ساطع می‌شود. هر چاکرا در

سطح خاص خودش همچون آیینه‌ای منعکس کنندهٔ «هستی الهی» است و بالاترین تواناییهایش را نشان می‌دهد. به محض اینکه چاکرای تاج کاملاً آگاه شود، کار جذب انرژی کیهانی‌اش به پایان می‌رسد و شروع می‌کند به تشعشعات انرژی بر طبق آکورد خودش. غنچهٔ لوتوس دور از دسترس است، به کلام می‌توان گفت مانند تاجی از نور خالص در بالای سر

عملکرد هماهنگ

در چاکرای هفتم گره‌ای به آن معنا وجود ندارد. صرفاً دامنه باز بودن آن می‌تواند کم یا زیاد باشد.

وقتی چاکرای تاج شروع به باز شدن می‌کند، زمانی که مرز بین هستی درونی و زندگی بیرونی در وضع موجود کاهش پیدا می‌کند، شما لحظه‌ها را بیشتر و بیشتر تجربه می‌کنید. آگاهی‌تان کاملاً آرام و باز است و «خود» حقیقی‌تان را به منزلهٔ بخش وجودی از «هستی» مطلق حاکم که همه چیز را دربر می‌گیرد تجربه می‌کنید.

وقتی که رشد چاکرای هفتم افزایش می‌یابد این لحظه‌ها بیشتر می‌شود تا زمانی که به صورت یک واقعیت دائمی درمی‌آید. وقتی که «خویشتن» شما آمادهٔ این گام آخر روشن‌بینی باشد ممکن است کاملاً ناگهانی اتفاق بیفتد. احساس شما این چنین است که انگار تازه از خواب طولانی بیدار شده‌اید و در نهایت شروع می‌کنید به اینکه در واقعیت زندگی کنید. دیگر عقب‌گردی در سر راهتان وجود ندارد. خود را به ظرف خالی تبدیل می‌کنید و «هستی الهی» این جام را لبریز خواهید کرد. پی می‌برید که «خویشتن» حقیقی‌تان را که تنها حقیقت پایدار است پیدا کرده‌اید. نفس فردی‌تان به نفس جهانی تبدیل می‌شود. هدف «خالق» در رفتار شما جامهٔ عمل می‌پوشد، و نوری که از شما ساطع می‌شود قلب کسانی را که گیرندهٔ حضور «الهی» هستند باز می‌کند. اگر بخواهید چیزی را بدانید کافی است فقط توجه‌تان را به آن معطوف کنید، زیرا به غلت یگانگی شما با «هستی» الهی همه چیز در درون شما وجود دارد. «خلقت» بازی است که درون آگاهی بی حد و مرز شما وجود دارد.

درمی‌یابید که دنیای مادی هیچ چیز نیست جز فرمی از تفکر در «آگاهی الهی» و هیچ چیز حقیقتاً به آن صورت «وجود» ندارد. هر آنچه تاکنون به عنوان

حقیقت قبول داشته‌اید نقش بر آب می‌شود. خلأ بزرگتری را تجربه می‌کنید. اما این خلأ عیناً همان برکت عظیم است به دلیل اینکه آن زندگی در ذات محض است، و این ذات الهی سعادت محض است.

در طول چرخه هفت‌ساله‌ای که به خصوص برای انرژیهای چاکرای هفتم باز هستید، به رشد عمیقی از بینش و یکپارچگی می‌رسید که قبلاً به نظرتان غیرممکن می‌آمد. اکنون مراقبه و خدمت عابدانه با درک اصل «الهی» وجودتان همراه است و کمک می‌کنند تا احساس یگانگی را تجربه کنید. از این فرصت استفاده کنید تا بیشتر در درونتان بمانید.

در این زمینه جالب است که توجه داشته باشید ملاج کودک در سن ۹ تا ۲۴ ماهگی اول زندگی‌اش باز باقی می‌ماند. در طول این دورهٔ اولیهٔ زندگی روی زمین طفل در آگاهی وحدت کامل به سر می‌برد.

ویژگیهای چاکرای هفتم
که عمدتاً بسته است

همان طور که دیدیم باز و هماهنگ بودن تمام چاکراها این نکته را به ما نشان داد که آنها می‌توانند مقادیر معتنابهی دانش و تجربه و مهارت بدهند. با وجود این بدون باز بودن چاکرای هفتم، احساس جدایی از کثرت و یکپارچگی داریم، و کاملاً از ترس رها نیستیم. این ترس است که همیشه باعث ماندگاری بخشی از آثار گره‌های درون چاکراها می‌شود. نداشتن توانایی برای گشودن حد کامل امکاناتشان، و اینکه انرژی فردی نه می‌توانند در جهت هماهنگی کامل با «رقص خلقت» ساطع شوند و نه در جهت هماهنگی با دیگر چاکراها.

مگر اینکه در طول سالهایی که مرکز تاج می‌تواند رشد کند خودتان را بر روی حقایق معنوی باز کنید، ممکن است احساس نبود اطمینان و بی‌هدفی را در طول این زمان تجربه کنید و این احساسات را به منزلهٔ نشانه‌ای برای درون‌نگری بیشتر تعبیر کنید. ممکن است به نوعی بیهودگی در زندگی‌تان پی ببرید و یا ترس از مرگ اغلب به سراغتان بیاید. شاید برای کنترل این احساسات منفی سعی کنید که برای فرار از آنها به فعالیت زیاد پناه ببرید یا زیر بار مسئولیتهای جدید بروید برای اینکه خود را برحق و مهم جلوه دهید. اغلب اوقات اشخاصی تحت این شرایط مریض می‌شوند و ناچار به استراحت

می‌شوند. اگر این پیامها را نادیده بگیرید درگیر زندگی بی‌محتوایی می‌شوید و رشد تواناییهای بالقوهٔ «خود» واقعی‌تان را محدود می‌کنید.

امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکرای هفتم

لذت بردن از طبیعت

زمانی را تنها در قله کوهی بلند گذراندن بهترین راه برای کمک به باز کردن چاکرای هفتم است، به دلیل اینکه در اینجا از دغدغه‌های زمینی‌تان دور هستید و می‌توانید از رویدادهای زندگی شخصی‌تان راحت‌تر رها شوید؛ و همین طور نزدیک شدن به آسمان کمک می‌کند تا فضا و بی‌کرانگی را احساس کنید.

موسیقی درمانی

موزیک : بهترین موزیک برای چاکرای هفتم سکوت است. در وضعیت سکوت کامل تمام وجودمان بیدار و پذیرای صدای «الهی» می‌شود که از راه خلقت که مظهر نیروی عشق و هارمونی تمام تجلیات است طنین می‌اندازد. هر موسیقی که شما را به سوی این سکوت سوق دهد یا برای آن آماده‌تان کند، مناسب است.

مصوت : صدای «m» که در هند مصوت به حساب می‌آید، چاکرای هفتم را باز می‌کند. شباهت به امواج زمزمهٔ بی‌پایان بدون حد و نظم دارد و باید در نت (سی) خوانده شود. نشانهٔ یگانگی و خلوص آگاهی شکل نگرفته و نامحدود است که شامل کل ماده در فرم پنهان شان می‌شود.

مانترا : اُم (OM)

رنگ درمانی

بنفش و سفید : تأثیر باز کردن و وسعت دادن به چاکرای هفتم دارد. رنگ بنفش باعث دگرگونی ذهن و روح می‌شود و این دو را به روی ابعاد معنوی وجود باز می‌کند. گره‌ها را باز می‌کند و می‌تواند ما را به سوی تجربه وحدت کیهانی راهنمایی کند.

رنگ سفید شامل تمام رنگهای طیف است. سطوح مختلف زندگی را با وحدت متعالی تلفیق کرده و روح ما را برای دانش، سلامتی و نور الهی باز می‌کند.

جواهر درمانی

کوارتز بنفش : قرمز آتشین فعالیت و آبی روشن پذیرا بودن، سکوت و فضا با نیرویی عظیم‌تر در کوارتز بنفش یکی شده است. این رنگ انتقال دهندهٔ آرامشی آشکار است که از بین برندهٔ ترس و ناهماهنگی است و ما را در مقابل حمایت و محبت انرژیهای جهانی قرار می‌دهد. ذهن ما را به سمت لایتناهی هدایت و مراقبه و الهام را برانگیخته می‌کند.

سنگ کریستال : سنگ کریستال ما را در راهمان به سوی یکپارچگی عظیم‌تری هدایت می‌کند، یکپارچگی که گونه رنگارنگ زندگی را دربر می‌گیرد و انسجام می‌دهد. پاکی و روشنی برای ذهن و روح می‌آورد و شناخت روحانی را برانگیخته می‌کند. کمک می‌کند تا روح مان با روح جهانی یکی شود، گرفتگی و گره‌ها را باز می‌گشاید، انرژی تازه می‌دهد و حفاظت می‌کند.

رایحه درمانی

کندر : شباهتی به بخور سنتی که در مراسم مذهبی سوزانده می‌شود و ترکیبی است از رزین و درخت کندر ندارد. رایحهٔ آن اثر حیات‌بخش بر روی ذهن و روان دارد و پاک‌کنندهٔ محیط است. زندگی روزمره در وضعیت موجود کمرنگ می‌شود، اعتقادات مذهبی عمیق‌تر شده و روح ظرفی مشتاق برای نور «الهی» می‌شود.

لوتوس (نیلوفر) : غنچهٔ گل نیلوفر، که در خاک می‌روید، در شرق نماد زیبایی و تکامل معنوی است. حکایت از این دارد مادام که شخصی روشن‌بین در گِل دنیای مادی زندگی می‌کند هیچ راهی نیست که «خود» حقیقی او در یگانگی‌اش با «خداوند» تحت تأثیر قرار گیرد. نور و هماهنگی از چنین اشخاصی ساطع می‌شود، عشق، سرور و دانش را در دنیا پراکنده می‌کنند. رایحهٔ گلهای نیلوفر هم حامل چنین پیامی است، شخصِ پذیرنده را هدایت کرده و روح را در راهش برای یگانگی با «خداوند» آماده می‌کند.

درک علامات نجومی

در کتب خاصی گونه‌های زیادی از سیاره‌ها و نشانه‌های منطقةالبروج به هر چاکرایی اختصاص داده شده است. مسلماً روشهای گوناگونی وجود دارد که به نکات مختلف اشاره می‌کند. برای مثال، رنگهای مشخصی هست که مختص سیارات و علامات منطقةالبروج هستند. از روی خصوصیات این رنگها می‌توانیم به چاکرای متناسب با آن که همان رنگ را ساطع می‌کند پی ببریم. سیستمهای دیگری براساس هر دو عامل بنا شده‌اند هم علامات منطقةالبروج و هم چاکراها که ارتباطی بین اندامها و قسمتهایی از بدن است که همان مقصود و منظور را دارند. بالاخره روشی نیز وجود دارد که رابطهٔ بین هفت چاکرا با هفت سیارهٔ ستاره‌شناسی سنتی (خورشید، ماه، تیر، ناهید، مریخ، مشتری و کیوان) برقرار می‌کند، در این عصر سیاره اورانوس، نپتون، پلوتون وارد منظومه شده‌اند و بدین ترتیب خصوصیات آنها در پیشرفت انسان اثر دارد.

آنچنان که می‌بینیم، هر یک از این سیستمهای نجومی معتبر هستند و جلوه‌های مختلف هر چاکرا را مشخص می‌کنند. بنابراین در بخشهایی که در مورد هر مرکز انرژی به طور جداگانه توضیح داده شد، به سیاره و علامت منطقةالبروج اشاره شده است که به نظر می‌رسد هم منطقی است و هم معنی‌دار که با توجه به ویژگیهای آنها چاکراها را بهتر درک کنیم.

امکانات پاکسازی و فعال کردن چاکراها

گشودن چاکراها سفری است به سوی «خویشتن»، سفری به درون جان، و به سوی «خدا». راهی است کل‌نگرانه برای شکفتن تمام تواناییهایی که شما به عنوان یک انسان دارید. امکاناتی که در اینجا شرح داده شده است گاهی «درمان» نامیده می‌شود، با این همه بدین معنا نیست که کاربرد آنها باید

محدود به حرفهٔ پزشکی باشد. کلمهٔ «تراپی» از لغت یونانی «تراپیا» که معنی لغوی آن کمک کردن به شخص در راه و روش اوست. برای مثال؛ عطرها، صداها، رنگها و سنگها می‌توانند برای هماهنگ کردن و باز کردن چاکراها به ما کمک کنند.

با وجود این اثر مثبت چاکراتراپی فقط در زمانی است که همراه با فرآیندی از رشد و بلوغ آنها باشد. برای رسیدن به این مرحله به پیشنهادات زیر توجه داشته باشید :

۱. از روشهای درمانی یک یا تعداد بیشتری را که جاذبهٔ بیشتری برایتان دارد انتخاب کنید و هر چه قدر که برایتان امکان دارد به طور مرتب تمرین کنید. به زودی به این موضوع پی خواهید برد که کدام یک منحصراً برای ادامه پیشرفت‌تان ضروری است.

۲. وقتی گره‌های چاکراها شروع به باز شدن می‌کنند، ممکن است خاطرات و احساساتی را که برای بار اول عامل ایجاد این گره‌ها شده‌اند در ذهن خود مرور کنید. بیماریهای مزمن نیز می‌توانند به شکل حاد موقتاً بروز کنند، مانند واکنشهایی که در درمانهای طبیعی اتفاق می‌افتد.

بدون هیچ دخالت و یا قضاوتی اجازه دهید تمام این واکنشها اتفاق بیفتد. خنده یا گریه هیچ کدام را سرکوب نکنید، چون آنچه را تجربه می‌کنید برای باز کردن چاکراها به طور طبیعی ارزشمند و ضروری هستند. وقتی چنین مرحلهٔ پاکسازی شدت پیدا می‌کند خودتان را می‌شناسید. در این وضعیت بگذارید روش کارتان به طرز خوشایندی به پایان برسد، لحظاتی بی‌حرکت بمانید و به روندی که در بدن و روح تان در جریان است توجه کنید تا زمانی که دیگر آشفته‌تان نکند.

۳. توجه به خصوص به باز شدن و هماهنگ شدن چاکرای قلب‌تان که مرکز کل سیستم چاکراهاست داشته باشید. جایگاه عشق است آنچه ما را به روی زندگی و دیگران می‌گشاید، عشقی که قادر است تمام انقباضها و گره‌ها را که می‌توانند دوباره چاکراها را ببندند خنثی کند. با باز شدن چاکرای قلب مطمئن می‌شوید که بقیهٔ چاکراها هم باز و آمادهٔ ابراز تواناییهاشان به بهترین وجه ممکن هستند.

۴. مطمئن باشید که تمام تجربه‌هایی را که از راه باز شدن تدریجی چاکراها

در زندگی روزمره به سراغ تان می‌آیند را با هم هماهنگ کنید. هیچ چیز را پس نزنید، بلکه به آنها به عنوان راهی عاشقانه و باز کننده نگاه کنید. فقط با این چنین عملی قادر خواهید بود تجربیات‌تان را درک کنید و در زندگی روزمره و رشد درونی‌تان از آنها استفاده کنید.

قبل از اینکه راجع به فرمهای جداگانه تراپی با ذکر جزئیات بحث کنیم، بهتر است به بعضی چیزها که برای درک آن فرمها لازم است اشاره کنیم. «آفرینش» اساساً دارای آگاهی ناب و لایتناهی است، شامل انرژی ناپیدا و بدون فرم و شکل. وقتی این آگاهی شروع به ارتعاش می‌کند، ساختارهای انرژی به درون وجود راه می‌یابد که با خود طیف کامل حیات را ایجاد می‌کند و به نسبت طول موجی که دارد باعث تغییر و تبدیل می‌شود. ارتعاشات فشرده‌تر این انرژی آگاهی خود را به طور عینی و ملموس نشان می‌دهند که در نهایت آنها را ماده می‌نامیم.

این اصل در فیزیک کوآنتوم نیز شناخته شده است، به عنوان اصل حوزه یکسان شده پذیرفته شده است، یک سیاره شامل پایین‌ترین تحریک ماده است. این حوزه است که در شکل پنهانش شامل تمام درجات برانگیخته شدهٔ ماده است و از این حوزه است که حاصل آنها خلق دنیای مرئی است. در خلال این روند است که انرژی بنیادی آگاهی متجلی می‌شود، تعدادی از الگوهای ارتعاشی اصلی رشد که «آفرینش» را در تمام سطوح پخش می‌کند.

همان طور که می‌دانید، نور سفید بی‌رنگ شامل طیف هفت رنگ است که رنگهای بی‌شماری را که در دنیای مادی می‌شناسیم می‌سازد. مشابه الگوهای ارتعاشی اصلی که به شکل رنگ در حوزهٔ نور متجلی می‌شوند در حوزهٔ صدا نیز نمایان می‌شود. در اینجا برای مثال یک گام نتِ پایه زیربنای تنوع بی‌پایان موسیقی را به وجود می‌آورد. همین حالت در عالم مجرد اعداد، اشکال و حرکت (به طور مثال: رقص) و گیاهان و جانوران نیز کاربرد دارد. و همچنین در حوزهٔ رایحه‌ها کریستالها، مواد معدنی و فلزات نیز صادق است. طالع‌بینی این طرحهای اصلی ارتعاشات در قالب اصولی که در هر سیاره و علامات آن منظومه گنجانده شده است بیان می‌کند. در انسان این ارتعاشات به شکل خصوصیات، ایده‌ها و احساسات و همین طور در عملکرد اندامهای خاص یا قسمتهایی از بدن که با چاکراهای مختلف مطابقت دارند نشان داده می‌شوند.

بدین ترتیب با به کارگیری قانون طنین ارتعاشی امکان تأثیر بر روی چاکراها وجود دارد. با یکی شدن حسهای درونی و بیرونی‌مان با مدل ارتعاشی خاص می‌توانیم ارتعاش چاکرای مطابق با آن را احیا و تحریک کنیم.

بهتر است با ذکر مثال این مطلب را روشن کنیم. رنگ صورتی ملایم در چاکرای قلب احساس مهربانی و عشق ایجاد می‌کند. در میان جواهرات کوارتز قرمز طنین مشابهی دارد، و در عالم موسیقی نوای ملایم چنگ و یا ویولن نیز همین تأثیر را به جا می‌گذارد. ارتباط عاشقانه مهرآمیز نیز می‌تواند ارتعاشات سازگار با قلب را ایجاد کند، بنابراین به باز و فعال شدن ارتعاشات آن کمک می‌کند. بر طبق این اصل فرمهایی از احساس مهربانی و عشق را در تمام «خلقت» پیدا خواهید کرد، و بدین ترتیب می‌توانید این اصل را درون خود در تمام سطوح وجودتان بیدار کنید.

در بخشهای قبلی در بارهٔ لذت بردن از طبیعت، رنگها، جواهرات، صداها و رایحه‌هایی که می‌توانند در درمان چاکراها مؤثر باشند توضیح دادیم. هر چند واضح‌تر، خالص‌تر و طبیعی‌تر این روشها را به کار برید در فعال کردن امواج چاکراها در شکل خالص و اصیل‌شان تأثیر بیشتری خواهند داشت، بدین ترتیب امواج منفی و ناهماهنگ را خنثی می‌کنند.

لذت بردن از طبیعت

طبیعت به ما نعمتهای فراوانی برای پاکسازی، هماهنگ و فعال کردن چاکراها عطا کرده است. زیبایی مناظر، آبها، حیوانات، گیاهان و گلها با ارتعاش سه چاکرای پایین‌تر مطابقت دارند و تقویت کنندهٔ عملکرد آنها و حامی آنها هستند.

به علاوه زیبایی سیاره‌مان به بروز و تثبیت انرژیهای سه چاکرای بالاتر در «اینجا» و «اکنون» کمک می‌کند. آسمان که با نور و رنگ و درخشش ستاره‌ها دائماً در حال تغییر است تأثیر منبسط کننده و تعالی‌بخش بر روی سه چاکرای پایین‌تر دارد، و عملکرد چاکراهای بالاتر را بهبود می‌بخشد. ارتعاشات خاص زیبایی زمین و آسمان درون عشق در چاکرای قلب یکی می‌شوند.

وقتی از طبیعت لذت می‌برید، بهتر است این کار را با آرامش درونی،

آزاداندیشی و حق‌شناسی انجام دهید. این حالت باعث می‌شود که پذیرای تأثیرات سلامتی کامل، انبساط خاطر و حمایت باشید.

زمانی که از اثر خاص تجربه طبیعت بر روی چاکراها آگاه شوید به آرامی توجه‌تان به آن جلب می‌شود و تمام حسها و احساساتی را که ممکن است درونتان برانگیخته شود تسلیم می‌کنید. این روشهای لذت بردن از طبیعت اثر پاک‌کننده و فعال کننده در چاکرای مورد نظر دارند.

موسیقی درمانی

صوت از ارتعاشات قابل شنیدن تشکیل شده است. اگر حس شنوایی ما حساسیت لازم برای دریافت تمام فرکانسها را داشت، می‌توانستیم موسیقی گلها و چمن، کوهها و دره‌ها، آواز آسمان و ستاره‌ها و سمفونی بدن خود را بشنویم.

علم جدید آنچه را عرفا و دانشمندان فرهنگهای قدیم می‌دانستند و برای هماهنگ کردن، شفابخشی و رشد آگاهی انسان به کار می‌بردند را تأیید کرده است. بدین معنی که حیات اساساً از صوت تشکیل شده است. انسان و حیات را بر روی زمین به وجود آورده و موجودیت آنها را دوام بخشیده است.

کشفیات علمی تایید کرده است که تمام ذرات در جهان، تمام فرمهای اشعه، تمام نیروهای طبیعی و تمام اطلاعات با ساختارهای موزیکال، و فرکانسها و نقشها و با طنین بالای ارتعاشات به خصوص شان مشخص شده‌اند.

در واقع، از میان بیلیونها ارتعاش ممکن، جهان چند هزارتای آنها را (با نسبت شگفت‌انگیز ۱۰۰۰/۰۰۰ : ۱) که دارای خصوصیت هماهنگ هستند جدا کرده است. این ارتعاشات در بخشهای نتهای همساز، گامهای کلیسایی خاص، موسیقی راگای هندی، ماژور نتهای همساز و با دامنه کمتر، گام مینور نشان داده شده است.

برای مثال ارتعاش پروتون و نوترون اتم اکسیژن در گام مینور است. وقتی کلروفیل آزاد می‌شود نتهای سه تایی نواخته می‌شود، و هر گلی، هر برگ چمنی نغمه خود را می‌خواند، ترانه‌هاشان به شکل هماهنگی به هم می‌پیوندند. اگر این چنین نبود نمی‌توانستند کنار هم رشد کنند، همان طور که در مورد

گونه‌های به خصوصی از گیاهان ثابت شده است که مانع رشد یکدیگر می‌شوند.

ما مقدار دانشی که دربارهٔ گیاهان داریم مدیون طیف‌شناسی فتو ـ آکوستیک هستیم، که در بین چیزهای دیگر توانسته‌ایم نوای غنچهٔ گل رز را بشنویم. این صدا مثل صدای ارگ مانند غرش است خیلی شبیه به توکا تا باخ است. رادیو تلسکوپهای مدرن نیز ثابت کرده‌اند که جهان پر از صوت است و هر جرم آسمانی نغمهٔ خاص خودش را دارد. موسیقیی که به آن گوش می‌دهیم بازآفرینی موسیقی عالم است. مراسم مذهبی خیلی از انسانها بیان‌کنندهٔ حالتی از «خلقت» است. موسیقی یک انرژی حیاتی است که در تمام مظاهر پخش است. و آن قدر قوی است که زندگی را حفظ و احیا می‌کند. از آن می‌توانیم برای یکی شدن با نیروهای حیاتی که در درونی‌ترین هستهٔ هر چیز کار می‌کند استفاده کنیم، بدین نحو انرژیهای ما را با حیات موجود در جهان هماهنگ می‌سازد.

برای این منظور هر نوع موسیقی مناسب نیست. همهٔ ما انواع مختلف موسیقی را که می‌تواند احساسات ما را برانگیخته کند می‌شناسیم. موسیقی می‌تواند اثر آرام کننده و مسکن داشته باشد و ایجاد تعادل و هماهنگی کند، می‌تواند برانگیخته کند، الهام بخش باشد و ما را به حرکت وادارد یا می‌تواند بی‌محتوی و معمولی باشد. صداهای ناموزون می‌توانند حالتهای عصبی، پرخاشگری و احساس یأس و ناامیدی ایجاد کند.

در بین بقیهٔ شیوه‌ها، تأثیر انواع مختلف موسیقی بر روی تعداد بی‌شماری از گیاهان و حیوانات ثابت شده است. برای مثال مرغها تحت تأثیر موسیقی کلاسیک تخم بیشتری می‌گذارند و گاو شیر بیشتری می‌دهد، در حالی که موسیقی راک در این مورد به سرعت باعث کاهش می‌شود. گیاهانی که دائماً در معرض موسیقی راک قرار دارند رشدشان در جهت خلاف بلندگو است و به تدریج از بین می‌روند، در حالی که وقتی در معرض موسیقی کلاسیک هستند سریعتر رشد می‌کنند و به نسبت گیاهانی که اصلاً در جوار موسیقی قرار ندارند برگها و گلهای بیشتری تولید می‌کنند. علاوه بر این ظاهراً گیاهان موسیقی باخ را ترجیح می‌دهند، و آزمایش نشان داده که تا زاویه‌ای حدود ۳۵ درجه به طرف بلندگو خم می‌شوند. به نظر می‌رسد موسیقی سیتار هندی حتی اثر مثبت بیشتری دارد، رشدی تا زاویهٔ ۶۰ درجه. در واقع در آزمایشی در مورد

نزدیکترین گیاه این طور به نظر می‌رسد که بلندگو را در «آغوش» گرفته است، گویی می‌خواهد با سرچشمهٔ موسیقی حیات‌بخش یکی شود. از طرف دیگر موسیقی فولکلوریک و محلی به نظر می‌رسد به هیچ وجه اثر ندارد، گیاهان هیچ واکنشی نشان ندادند و رشدشان با گیاهانی که در معرض هیچ گونه موسیقی قرار نداشته‌اند فرقی نداشته است.

آنچه در مورد گیاهان و حیوانات صادق است می‌تواند برای انسان نیز کاربرد داشته باشد. اگر می‌خواهیم مراکز انرژی‌مان را به وسیلهٔ موسیقی فعال و هماهنگ کنیم در انتخاب موسیقی باید دقیق باشیم.

در بخشهای مختلف کتاب در مورد هر چاکرا به طور جداگانه راجع به موسیقی مناسب برای فعال کردن و هماهنگ کردن هر مرکز انرژی اطلاعات بنیادی داده شده است، اما جدا از این پیشنهادات، شما خودتان می‌توانید این مطلب را با توجه به احساسات‌تان در نظر بگیرید. نگاهی به مجموعه نوارهایتان بیندازید، اغلب قطعات مناسبی برای چاکراتراپی دارید و در حال حاضر ممکن است موسیقی خاصی را ترجیح دهید که بر روی چاکرای مشخصی تأثیر فعال کننده دارد. اسامی کارهایی را که دوست دارید وقتی از خاطرتان می‌گذرند فوراً یادداشت کنید، و وقتی نوار جدیدی می‌خرید توجه داشته باشید که روی کدام چاکرا اثر دارد. همچنین می‌توانید سه تا پنج دقیقه قطعات موسیقی دلخواهتان را ضبط کنید و بدین ترتیب موسیقی خاص خودتان را به وجود آورده‌اید و در واقع بر روی همهٔ چاکراها اثر خواهد داشت و اجازه بدهید هر قسمت به آرامی شروع شود و خاتمه یابد. ابتدا موسیقی مناسب چاکرای اول را ضبط کنید، و بعد به ترتیب چاکراها ادامه دهید. چنین سفری از درون چاکراها با نوار «چاکرا مدی‌تیشن»[1] که مخصوص چاکراتراپی و چاکرا مدی‌تیشن تهیه شده است امکان‌پذیر است. یک طرف نوار برای سفری به درون تنظیم شده و طرف دیگر شامل موسیقی مناسب برای چاکراها براساس نتهای مخصوص هر مرکز انرژی :

نت دو بم و دو ماژور برای چاکرای اول

---

۱. چاکرامدی تیشن اثرشلیلا شارامون ,Shalila Sharamon و بودو باگی‌مسکی Bodo J.Bagimski انتشارات لوتوس لایت. سال ۱۹۹۱

نت ر و ر ماژور برای چاکرای دوم
نت می و می ماژور برای چاکرای سوم
نت فا و فا ماژور برای چاکرای چهارم
نت سل و سل ماژور برای چاکرای پنجم
نت لا و لا ماژور برای چاکرای ششم
نت سی و سی ماژور برای چاکرای هفتم

این نغمه با سازهای موسیقی نواخته شده است، ریتمها و توالی صوتی آن با هر چاکرا هماهنگ است، و بدین ترتیب شیوه‌ای اپتیمال را برای هماهنگی و فعال کردن مراکز انرژی و در نهایت برای تمام وجودتان مهیا می‌سازد. این سفر از درون دنیای صوت می‌تواند به تنهایی به‌کار رود و یا اثر بقیهٔ روشهایی که در کتاب توضیح داده شده است را افزایش دهد.

همچنین مورد دیگری که مناسب این منظور است «سوئیت طیف» که استیون هاپرن مختص هر چاکرا سروده است. مثل خیلی از موزیکهای مدرن سادگی آن حفظ شده است و باید دور از قضاوتهای روشنفکرانه و احساساتی به شیوهٔ تازه و صِرف به آن گوش داد.

تا جائیکه می‌دانیم موزیکی که بیشترین تأثیر را در چاکراها دارد «چاکرا-ارگن»[1] اثر وینپرد ورلوگ است. شامل هفت قسمت جداگانه، هر قسمت شامل یک راهنما برای چاکرا مدی‌تیشن است، نواری با موزیک چاکرا (مخصوصاً متناسب با مراکز انرژی هماهنگ شده است)، و دستورالعمل مدی‌تیشن. همچنین هر قسمت شامل یک عطر یا مخلوطی از عطرها و سنگ منتخب. نوارها شامل ۶۰ دقیقه برنامه است، ۳۰ دقیقه موسیقی چاکرا و ۳۰ دقیقه موسیقی مدی‌تیشن با دستورالعمل. وقتی چاکراتراپی انجام می‌دهید، در حالتی راحت به پشت دراز بکشید یا بنشینید. بهتر است بنشینید، توجه داشته باشید که پشت کاملاً صاف باشد تا امکان جریان انرژی درون چاکراها بدون مانع وجود داشته باشد.

حالا خود را بر روی نوای موسیقی باز بگذارید و اجازه دهید تا درون بدن و

---

1. "Chakra Organ" by Marianne Uhl, Windpferd Veriag, D-8955 Aitrang, Germany, 1989.

روح تان جاری شود. بگذارید تا فرکانسهای آن امواج ذهن، بدن و روان شما را تغییر دهند. تمام تصورات و انتظارات‌تان را کنار بگذارید و با صدا یکی شوید. در طول زمان قسمت اول موسیقی، توجه‌تان را آرام و بدون کوشش متوجه چاکرای ریشه کنید و ببینید چه اتفاقی در آنجا رخ می‌دهد. اجازه دهید تمام تصورات و احساسات موسیقیایی در درونتان برانگیخته شود. صعود تدریجی را از یک چاکرا به چاکرای دیگر و آرام شدن آنها را بیشتر و بیشتر تجربه خواهید کرد، و به موازات آن با هر قدمی که جلوتر می‌روید احساس سرزندگی و نشاط می‌کنید. ممکن است احساس کنید که اثر موسیقی بر روی یک چاکرای به خصوص بیشتر از چاکراهای دیگر است، و یا اینکه پی ببرید که بعضی از چاکراها بسته هستند. در این صورت می‌توانید بار دیگر که چاکرا مدی‌تیشن را تمرین می‌کنید جریان انرژی را در چاکرای مورد نظر با کریستالها فعال کنید. (در این خصوص، لطفاً به قسمت جواهردرمانی رجوع کنید.)

وقتی موسیقی تمام شد، برای مدتی از سکوت لذت ببرید، این یک سکوت پویاست، سکوتی که احتمالاً به ندرت آن را تجربه کرده‌اید. درست همان طور که نور بیرنگ شامل طیف تمام رنگهاست، این سکوت هم شامل صدای جهان است. روح شما را آگاه و پذیرای صدای «الهی» می‌کند که در تمام نشانه‌ها نفوذ کرده است و پیامهایش را آشکار می‌کند. تصور کنید که این سکوت در درون مراکز انرژی شما جاری است، از چاکرای تاج شروع کنید.

می‌توانید این پاکسازی و به عبارتی «حمام» در انرژی روحانی را هر روز صبح و عصر ـ یا هر زمان که بخواهید انجام دهید.

اگر قطعه‌ای موسیقی دارید که خوشایندتان است و شما را آرام و رلکس می‌کند، در حالی که آگاهی‌تان را بسط می‌دهید و سرشار از شعف می‌شوید، به عنوان موسیقی متن برای هر نوع تراپی می‌توانید از آن استفاده کنید.

همچنین رقص را پیشنهاد می‌کنیم. زمانی که تدارک سفر موسیقیایی به درون چاکراها را دیده‌اید، هر زمان که مایل بودید برقصید. اجازه بدهید بدنتان حالتهای خاص خودش را پیدا کند. این رقصیدن اجازه می‌دهد تا شما به حرکت حیاتی رقص خلقت در تمام سطوح ملحق شوید. انرژیهای این سطوح در بدن شما حالت می‌گیرند و بدین نحو بر روی زندگی روزمره شما تأثیر می‌گذارند. مسلماً، می‌توانید با موسیقی هر چاکرا به طور جداگانه برقصید اگر

هدف اصلی شما یکی شدن با شکل فعال نیروی این مرکز انرژی به‌خصوص است. دو شکل خیلی مؤثر صوت‌تراپی یا مدی‌تیشن وجود دارد که با صدا به کار می‌رود، بدین ترتیب ارتعاشات ایجاد شده از درون و بیرون به شما نفوذ می‌کنند. علاوه بر این فقط لازم است برای فعال کردن هر چاکرا یک نت را با صدای یکنواخت بخوانید.

از آنجایی که در مورد آموزش نتهای هارمونیک می‌دانیم، هر نت به تنهایی شامل بقیهٔ نتها هم هست، حتی اگر قادر به دریافت آنها نباشیم. وقتی یک سیم باز نواخته می‌شود ـ تارهای صوتی ما با آن همنوا می‌شود ـ لزوماً تمام سیم (یا نت اساسی) نیست که ارتعاش دارد حتی می‌تواند نیمی از سیم یا اوکتاو بالاتر بعدی باشد؛ و به همین صورت ادامه یابد : نه‌تنها تمام و یا نیمی از سیم مرتعش می‌شود، بلکه حتی دوسوم، و یا یک کوئینتت؛ همچنین سه چهارم، یا یک چهارتایی؛ سه پنجم، یا یک شش‌تایی ماژور؛ چهارپنجم، یا یک سه‌تایی ماژور؛ و پنج ششم، یا یک سه‌تایی مینور. این بدین معناست که کل گام در سمفونی به عنوان یک مجموعه هارمونیک مرتعش می‌شود. در هند سازهای گوناگونی است که خصوصاً تأکید روی نتهای هارمونیک دارند، که آنها را برای انسان قابل شنیدن می‌کنند. همین اتفاق در حالت خواندن نتهای هارمونیک می‌افتد. حقیقت آن است که نتهای هارمونیک زمانی اتفاق می‌افتد که نت خاصی نواخته شود و ما آن نت را می‌خوانیم مرکز انرژی معینی تحریک می‌شود؛ و بقیهٔ چاکراها را هم به طور خودکار تحت تأثیر قرار می‌دهد یعنی با تحریک یک چاکرا، چاکراهای دیگر نیز تحریک می‌شوند.

می‌توانید هر دو شکل صوت‌درمانی را ایستاده یا نشسته تمرین کنید ـ ترجیحاً در حالت لوتوس ـ چهارزانو ـ یا حالت دوزانویی که باسن بین پاشنه‌ها قرار گیرد.

حالت اول صوت درمانی از نتهای به‌خصوصی استفاده می‌شود که به چاکراها اختصاص داده شده است مثل مصوتها. باید به یاد داشته باشیم که «m» در هندوستان جزو مصوتهاست. تأثیر مصوتهای مختلف در بخشهای مختص هر چاکرا به طور جداگانه توضیح داده شده است.

مصوتها را زمانی که بازدم انجام می‌دهید سه بار با صدای معمولی بخوانید، در حالی که تمام توجه شما بر روی چاکرای مورد نظر است، تا ارتعاش نت را در

این حوزه احساس کنید.

از چاکرای ریشه شروع کنید، مصوتها را به ترتیب زیر بخوانید :

u (اوه) در دو بم برای چاکرای اول

o (او) در نت ر برای چاکرای دوم (o بسته)

o (او) در نت می برای چاکرای سوم (o باز)

ah (آه) در نت فا برای چاکرای چهارم

ah (اِه) در نت سل برای چاکرای پنجم

e (اِ) کوتاه در نت لا برای چاکرای ششم

m (مِ) در نت سی برای چاکرای هفتم

تمام عالم از این اصوات تشکیل شده است. آنها شما را به سوی تمام کرات هدایت می‌کنند و با (م) یگانگی جاودانه به اوج کمال می‌رسید.

حالا می‌توانید دوباره نتها را بالا و پایین ببرید. وقتی تکرار به پایان رسید برای مدتی ساکت بنشینید، همان طور که قبلاً گفته شد و اجازه دهید احساسات‌تان به تدریج آرام شود.

فرم دوم صوت‌درمانی به کار بردن مانتراهای اصل مختص هر چاکرا به جای مصوتهاست. مانتراها هجاهای مدی‌تیشن هستند، بنابراین در کلام، براساس سطح ارتعاشی کار می‌کنند. آنها مظاهر خاص یگانگی «الهی» را بیان می‌کنند و عابد را با انرژی کیهانی پیوند می‌دهند. در چاکرا مدی‌تیشن از به اصطلاح (Bija) یا مانتراهای بنیادی استفاده می‌کنیم. (Bija) یعنی انرژی، هسته، یا انرژی کیهانی ماوراء تمام تجلیات مادی. در اینجا حالت یگانگی متعال فوق‌العاده متمرکز شده است. فهرست مانتراهای (Bija) که فعال کننده چاکراهاست به ترتیب زیر است :

LAM لام برای چاکرای اول

VAM وام برای چاکرای دوم

RAM رام برای چاکرای سوم

YAM یام برای چاکرای چهارم

HAM هام برای چاکرای پنجم

KSHAM کشام برای چاکرای ششم

OM ام برای چاکرای هفتم

تا جایی که ما اطلاع داریم در تعالیم سنتی این موضوع که مانتراها حتماً با نت خاصی خوانده شوند اهمیتی نداشته است. به هرحال مطمئن هستیم که شما خودتان تشخیص می‌دهید به چه صورت برایتان خوشایندتر و مؤثرتر است. اگر مایل باشید می‌توانید خودتان مانترا را از حفظ تکرار کنید بدون اینکه نیازی به شنیدن داشته باشید.

متوجه خواهید شد که وقت چندانی لازم نیست تا به راحتی بتوانید این دو شکل صوت‌درمانی یا مدی‌تیشن را هر روز تمرین کنید. مثل تمام فرمهای تراپی دیگر لباسی که می‌پوشید مطمئن باشید از مواد طبیعی درست شده و همین طور اطرافتان مواد طبیعی باشد. در شروع این بخش توضیح داده شد که همه چیز موسیقی خود را خلق می‌کند. این ارتعاشات بر روی ما اثر می‌گذارند. هر چند وسعت‌شان کمتر از آن باشد که شنیده یا احساس شوند. آنها طنینی در ما ایجاد می‌کنند که می‌تواند الگوهای ارتعاشی ما را تغییر دهند و یا عملکرد هماهنگ ما را خراب کنند. ما گمان می‌کنیم که تمام چیزهایی که به طور طبیعی رشد و توسعه یافته‌اند، صداهایی موزون ایجاد می‌کنند و از اینرو ما را با بزرگترین سمفونی «خلقت» هماهنگ می‌سازند. مواد و اجناس مصنوعی در اغلب موارد باعث عدم هماهنگی می‌شوند، مثل صداهای ناخوشآیندی که ماشین‌آلات ایجاد می‌کنند. احتمالاً به این دلیل است که اشخاص حساس نسبت به مواد پلاستیکی و لباسهایی از جنس مصنوعی احساس راحتی ندارند.

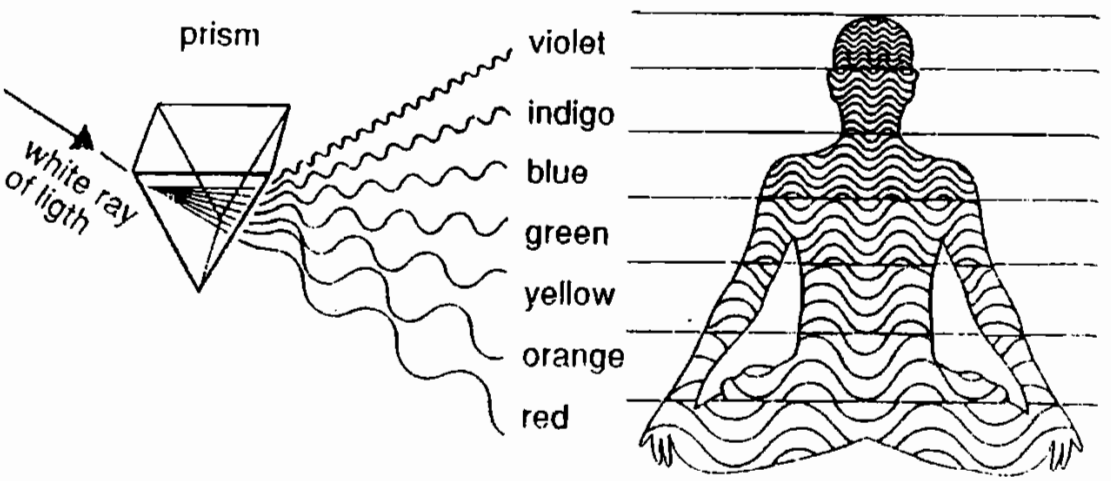
اگر به طور مرتب یکی از این صوت‌درمانیها را تمرین کنید احساس می‌کنید در برابر موسیقی زندگی لحظه به لحظه وجودتان بازتر می‌شود.

در پایان این بخش مایلیم مطلبی را از گفته‌های موسیقیدان صوفی هندی حضرت عنایت خان نقل کنیم :

می‌توانیم هماهنگی و یگانگی را در همه جا تجربه کنیم. در زیبایی طبیعت، در رنگ گلها، در تمام آنچه می‌بینیم و با آنها برخورد می‌کنیم. در ساعات مراقبه و خلوت، همین طور در زمان فعالیت در میان دنیا، همه جا موسیقی و سرور را در هماهنگی تجربه می‌کنیم. با شکستن دیوارهای اطرافمان یگانگی را با «قادر مطلق» تجربه می‌کنیم. این یگانگی تجلی موسیقی سپهر است.

رنگ درمانی

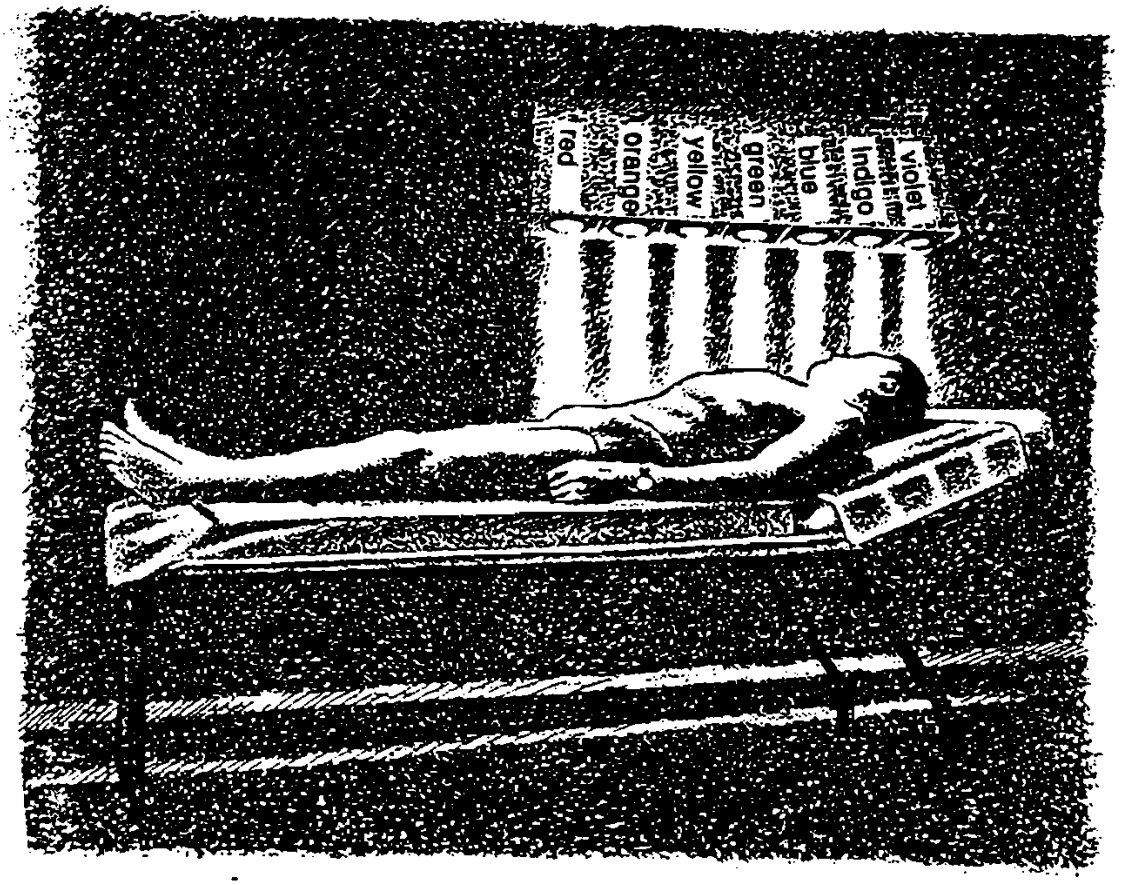
رنگها اصواتی قابل رؤیت هستند. هر چند فرکانسهای آنها برای گوشهای ما نامحسوس است. برای درک آنها طبیعت چشمها را وسیله قرار داده است. رنگها از راه ارتعاشات خاص‌شان (طول موجها یا فرکانسها) تأثیر نیرومندی بر ما دارند، بدون توجه به اینکه به این حقیقت آگاه باشیم یا نه. دائماً در معرض تأثیر رنگها هستیم ـ از رنگ آبی دریا و آسمان، سبزی جنگل و علفزارها گرفته تا قهوه‌ای خاک و زردی شنزار بیابان و نمای متغیر رنگهای طلوع و غروب خورشید. محیط اطراف‌مان نیز تحت تأثیر رنگ لباسها و ملافه، مبلمان و کاغذ دیواری و حتی غذاست. هر جا که باشیم در معرض امواج رنگها هستیم و آگاهانه یا ناآگاهانه تحت تأثیر قرار می‌گیریم.

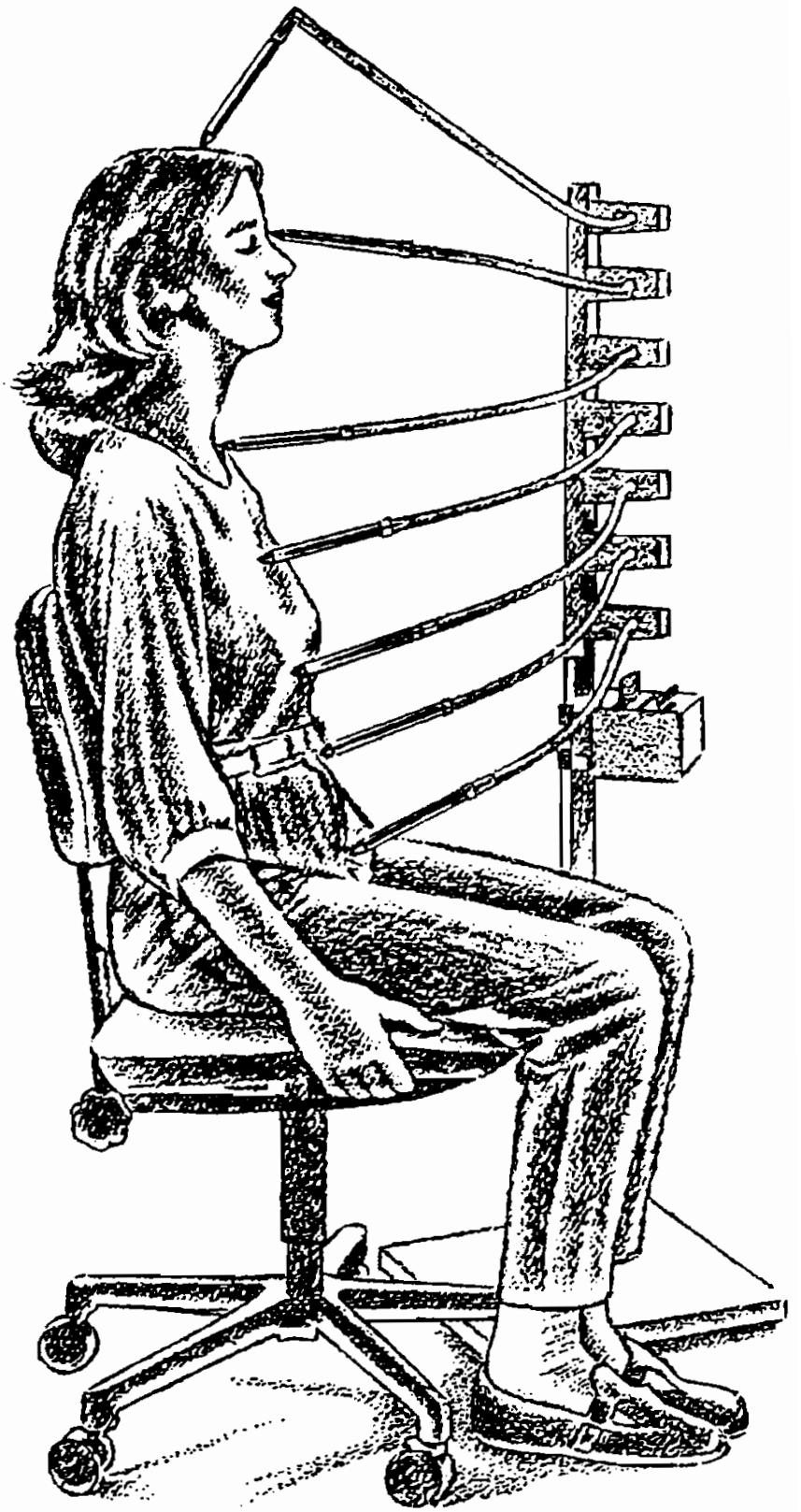


اشعهٔ سفید نور توسط یک منشور به هفت رنگ طیف شکسته می‌شود، بدین ترتیب طول موج یا فرکانسهای مختلف این رنگها را به وجود می‌آورد که در اینجا طبق چاکرای مربوطه شان داده شده است.

بنابراین منطقی و طبیعی است که آگاهانه از رنگها استفاده کنیم. امواج رنگها به شیوه خاصی از راه هفت چاکرا ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در بخشهای قبلی توضیح دادیم که چه رنگی با چه چاکرایی ارتباط دارد. اساساً، یک رنگ از طیف رنگها مختص هر مرکز انرژی است. همهٔ ما می‌دانیم وقتی اشعه‌ای از نور بر منشوری تابد به هفت رنگ رنگین کمان شکسته می‌شود. در طبیعت این رنگها به شکل شبنم و یا باران قابل دیدن می‌شوند. مسلماً، حالت کامل‌شان در رنگین کمان است. در اینجا می‌توانیم بازی رنگهای طیف را در خالص‌ترین فرم‌شان ببینیم، و وقتی که رنگها را برای شفا به کار می‌بریم، تا جایی که امکان دارد باید خالص باشند.

در هنگام درمان، اغلب از لامپ مخصوص رنگ درمانی استفاده می‌کنیم، از صفحه شیشه‌ای رنگی تشکیل شده که می‌تواند با طول موجهای رنگ مختلف پاسخگو باشد. اثر این روش سنجش نسبتاً ساده تایید شده است، علی‌رغم اینکه نور یک رنگ خاص همزمان بر روی هر هفت چاکرا تابیده می‌شود با این حال خیلی مؤثر است. اگرچه این وسیله ساخته شده نیست ولی به شکل زیر قابل طراحی می‌باشد.





دستگاه پرتو سنگ (جواهرات)

البته می‌توانید از یک لامپ رومیزی معمولی با کاغذ صافی رنگی برای درمان هر چاکرا و یا برای تمام بدن به مدت پنج تا ده دقیقه استفاده کنید. (اگر از این روش استفاده می‌کنید توجه داشته باشید که احتمال آتش گرفتن کاغذ در مجاورت نور لامپ وجود دارد.)

یکی دیگر از وسایل جالب برای درمان با تشعشعات رنگی دستگاهی است که چندین سال پیش محققی سنگ‌شناس به نام یوآخیم رولر[1] تولید کرد. این دستگاه نورافکنی بود که نور را از نقاط ریزی از درون سنگهای مختلف رد می‌کرد. تشعشع اشعهٔ نوری که بدین نحو از سنگها می‌گذرد بسیار مؤثر واقع می‌شود. نقاط هر سنگ می‌تواند تابش نور را به راحتی بر روی شخصی که نشسته، است تنظیم کند. اساس این شکل خاص درمانی بر مبنای دانش آیور و دایی است، که نامبرده در طول سالیان دراز بر روی آن مطالعه کرده است.

موفقیت درمانی این روش در چندین گردهمایی و سخنرانی نشان داده شده است. این وسیله هم برای هر چاکرا به تنهایی و هم برای کل چاکراها در دسترس است.

دانش تأثیر بخصوص نور فیلتر شده چیز تازه‌ای نیست. به فرهنگ قدیمی یونان و مصر که نگاه کنیم می‌بینیم رنگ‌ها کاربردهای خاص و تأثیر فراوان بر روی شفای بیماران داشته‌اند. با توجه به نوع بیماری، بیمار در اتاق مخصوصی قرار می‌گرفت که پنجره‌ای داشت پوشیده از پارچه‌ای رنگی، رنگهای آبی، قرمز، بنفش و غیره. در این روش از نور به دلیل فواید ثابت شده‌ای که بر روی بیماریهای خاص فیزیکی یا روانی داشت استفاده می‌شد. مسلماً این روش می‌تواند امروز هم مورد استفاده قرار گیرد. شیشه‌های رنگ شده پنجره‌های کلیسا نیز دلیل دیگری از خواص نور است. این طور به نظر می‌رسد که سازندگان کلیساهای بزرگ در گذشته تأثیر رنگها را می‌دانستند و آگاهانه از آنها استفاده می‌کردند.

مسلم است که رنگ لباسها و حتی لباسهای زیر هم در حالِ خوب ما اثر دارد. اگر می‌خواهید چاکرای خاصی را فعال کنید. مطمئن شوید که پوشش آن قسمت از بدنتان رنگ درستی داشته باشد. حتی رنگ ملافه و رختخوابتان هم

---

1. Joachim Roller

در شما تأثیر دارد. اگر دائماً احساس ضعف و کمبود انرژی می‌کنید، کاغذ دیواری قرمز، پرده و دسته‌های گل قرمز در اطراف‌تان به شما کمک می‌کند. رنگ قرمز غذا، نوشیدنی و چاشنیها می‌تواند چاکرای اول ضعیف را فعال کند. چغندر که برای کم خونی خوب است، برای رنگ‌تراپی هم مناسب است. در رنگ‌تراپی حدی برای اینکه چه تصوری پیش آید وجود ندارد ـ تمام کاری که باید انجام دهید این است که اصول اساسی رنگهای چاکرا را به یاد داشته باشید. باید به یاد داشته باشیم که کل «آفرینش» متناسب با اصول منطقی معین رنگ ساخته شده است. این تصادفی نیست که خون بدن ما هم رنگ درخشش آتش درون یک آتشفشان است. هر زمان که در مقابل رنگ قرمز قرار می‌گیریم با انرژی و فعالیت روبه رو می‌شویم. تشعشعات گل رز حشرات را برای گرده‌افشانی جذب می‌کنند، همین اصل در باشگاههای شبانه برای تحریک افکار جنسی با نور قرمز کاربرد دارد. رنگ قرمز نشانگر امیال فیزیکی است، در حالی که رنگ نارنجی که مختص چاکرای دوم است، ما را به تصفیه و پالودن لذت پرستی دعوت می‌کند، احساس عشق را ایجاب می‌کند و باعث شادی می‌شود. قابل توجه است که سالها گل دلخواه «بهاگاوان» رنگ نارنجی بود. این چند مثال مختصر ثابت می‌کند که اثر رنگها در دنیای امروز شناخته شده است و کاربرد دارد، اما با وجود این، فقط در چند حوزه محدود به کار گرفته می‌شود. یک راه ساده و مؤثر برای به کار بردن اثرات مفید رنگها شناختن رنگهای مختص هفت چاکرا و به کار بردن آنها طبق آموزشهای چاکراهاست.

وقتی از تأثیر متقابل رنگها و مراکز انرژی آگاه می‌شویم، می‌توانیم رنگها را آگاهانه و معنی‌دار انتخاب کنیم. برای مثال اگر می‌خواهیم چاکرای قلب را فعال کنیم، باید از رنگ صورتی ملایم استفاده کنیم و همین طور در صورت امکان می‌توانیم منزل و یا جایی که کار می‌کنیم را با گلهای صورتی‌رنگ تزیین کنیم، پوشیدن لباس صورتی و همین طور استفاده از عینکی که شیشهٔ صورتی رنگ دارد به دنیا رنگ شاعرانه می‌دهد. همچنین لامپ و یا شمع به رنگ صورتی وجود دارد، و حتی وقتی می‌خواهیم برای خودمان دسری تهیه کنیم چرا صورتی نباشد؟ رنگ جواهرات‌مان می‌تواند از کوارتز قرمز باشد. می‌توانیم سنگ رنگ شدهٔ گلی رنگی را بر روی میز شام و یا در آشپزخانه بگذاریم. اگر مایل باشید می‌توانید منزل‌تان را برای همیشه به رنگ صورتی تزیین کنید یا

بخشی از آن را یا دست کم یک اتاق به خصوص را به رنگ صورتی رنگ کنید. در فرهنگ ما رنگ صورتی رنگ دختربچه‌هاست، و خانه‌های بزرگان اغلب از رنگ قرمز استفاه می‌کنند. مسلماً این با خصوصیات زنانه ارتباط دارد که می‌خواهند امواج لطیف عشق را در چاکرای قلب برانگیخته کنند. با این حال مایل هستیم که مردان را هم در این مورد تشویق کنیم که در زمان مناسب از این رسم پیروی کنند و در اطرافشان از رنگ گلی استفاده کنند.

در صورتی که راهی برای استفاده از امواج رنگ به خصوصی نبود، می‌توانید از رنگ سفید و یا نور سفید استفاده کنید، همان طور که می‌دانید سفید دارای طیف تمام رنگهاست بنابراین رنگی است که شما به آن نیاز دارید. (منظور از نور سفید، نور سفید خالص است نه فلورسنت). زمانی که لباس سفید می‌پوشید یا در معرض نور خورشید قرار می‌گیرید به طور خودکار از طیف تمام رنگها استفاده می‌کنید. مصر و یونان باستان از اثرات مفید این پدیده آگاه بودند. آنها در طول روز مریض را در مقابل نور خورشید قرار می‌دادند و لباس سفید به تن او می‌کردند.

رنگ سیاه به دلیل داشتن پایین‌ترین تشعشعات تمام رنگها، اثر معکوس دارد و در نتیجه نامطلوب‌ترین رنگ برای درمان است. پوشیدن لباس مشکی به طور دائم عملکرد تمام چاکراها را ضعیف می‌کند، و افراد بی‌ثبات خیلی زود به این تأثیرات توجه می‌کنند.

هرگاه قرار بر این شد که تصمیم بگیریم تا هماهنگ با قوانین طبیعت عمل کنیم و یا خلاف آن، انتخاب با ماست. آزاد هستیم ـ پس بیایید تصمیم بگیریم.

مراقبه رنگ چاکرا

«از راه ذهن است که به آن قدرت روح که فکر می‌کند و مفاهیم را می‌پروراند پی می‌بریم».

(ارسطو ـ ۳۸۴ـ۳۲۲ قبل از میلاد)

تمام روشهایی که تاکنون شرح دادیم روشهایی هستند که می‌توانید خود را در مقابل یک عامل خارجی باز بگذارید و اجازه دهید که تحت تأثیر قرار بگیرید. با وجود این، راههای بسیار خوبی هم وجود دارد که از درون خود را با

رنگها درمان کنید. هر چند که چندان نیازی به تلاش خودتان ندارد. آنهایی که طبیعتاً علاقه دارند در شکل دادن به سرنوشت‌شان نقش فعالی داشته باشند اغلب متوجه می‌شوند که این روشها تأثیر بسیار مثبتی بر روی چاکراها دارند.

کلمهٔ معجزه‌آسای «تجسم» یا «تخیل مؤثر» در اینجا مطرح می‌شود. تجسم توانایی است که به طور طبیعی همهٔ افراد از آن برخوردارند و تمرین آن مشکل نیست. امروزه بسیاری از پزشکان و روانپزشکان برای درمان سرطان از این روش استفاده می‌کنند، که در میان بقیهٔ روشها بسیار مؤثر واقع می‌شود. به قدرت خلاقیت ذهنی ارتباط دارد نه به بینایی، و حقیقتی است بسیار جالب که ذهن ما قدرت دارد چنین تصاویر ذهنی را به واقعیت تبدیل کند. هر چند برای دستیابی به آن کاملاً باید قبول کنیم که آنچه را می‌بینیم و صادقانه خواهان هستیم به حقیقت می‌پیوندد.

اغلب اشخاص تکنیک را به سرعت یاد می‌گیرند، بعضیها نیاز به زمان بیشتری برای تمرین دارند. به هر صورت تلاش کاملاً مفید است. در این مورد جالب است توجه داشته باشیم اشخاصی که نشانهٔ آتش در آنها قوی است (حمل/ اسد/ قوس) عموماً استعداد بارزی برای تجسم دارند. همان طور که در آموزش چاکراها یاد گرفتیم حس بینایی مربوط به عنصر آتش است. اشخاص با نشانهٔ بارز خاک (جدی/ ثور/ سنبله) با مشکلات بیشتری روبه رو هستند. از آنجایی که حس بویایی مربوط به عنصر خاک است این اشخاص پاسخ بهتری به رایحه‌درمانی می‌دهند. مطلب جالب توجه دیگر، مکانهایی در زندگی هست که بی‌اراده احساس می‌کنیم انگار خانه ماست یا جایی که وقتی برای اولین بار در آنجا قرار می‌گیریم احساس می‌کنیم قبلاً هم بودیم. این وضعی است که «مادرْ طبیعت» معین کرده است و دقیقتاً نظر اوست.

هر چیزی را که نیاز به تجسم آن داریم در درون ما وجود دارد. به هیچ کمک خارجی نیاز نداریم، فقط کمی دقت لازم است. چون چاکراها بلافاصله نسبت به این گونه تجسم تصاویر درونی واکنش نشان می‌دهند، تجسم رنگها یکی از عالی‌ترین و مؤثرترین مفاهیم است که به شکل مثبتی بر روی آنها اثر می‌گذارد.

مراقبه رنگ چاکرا می‌تواند در حالت ایستاده، نشسته یا خوابیده تمرین شود. چیزی که در هر حالت مهم است صاف بودن ستون فقرات است. در هر

حالتی که راحت هستیم قرار می‌گیریم، چشمها را می‌بندیم و خود را آرام می‌کنیم. تنفسها آرام و منظم است. هر زمان که افکار هجوم آوردند بدون اینکه توجهی به آنها داشته باشیم اجازه می‌دهیم رد شوند. در این لحظه به خود کمک می‌کنیم تا دقایقی آرام بگیریم. آرام و آرام‌تر می‌شویم و اجازه می‌دهیم که از درون احساس سکون و آرامش خاطر کنیم.

حالا توجه خود را به طرف پایین لگن خاصره، محدودهٔ چاکرای اول که به طرف پایین باز می‌شود می‌بریم. جرقه‌ای از نور قرمز را مجسم می‌کنیم. اجازه می‌دهیم بزرگ و بزرگ‌تر شده تا به یک توپی که با رنگ قرمز می‌درخشد تبدیل شود. این وضعیت ممکن است یک دقیقه یا بیشتر طول بکِشد. زمان مهم نیست، چیزی که اهمیت دارد تصویری است که ایجاد کردیم و هر چه قدر بیشتر آن را حفظ کنیم تمرین مؤثرتر است. هرگاه تصویر درونی از ذهن دور شود دوباره آن را در چشم ذهن‌مان مجسم می‌کنیم، بدون هیچ فشار و تلاش اجباری، تمام کاری که می‌کنیم یک بازی است ـ اما بازی به خصوصی است، بازی است که با انرژیهای ازلی کیهانی و قوانین تجلی انجام می‌شود.

توجه به حد خودتان داشته باشید، بدانید چه وقت زمان خاتمه دادن است. دو یا سه دقیقه تجسم معمولاً کافی است. چون می‌خواهیم چاکراها را فعال کنیم نه اینکه بار اضافی از آنها بکشیم. بعد از تجسم توپ نور قرمز آتشین آهسته و ملایم توجه را به طرف چاکرای دوم به اندازهٔ پهنای دست زیر ناف، سوق دهید. جرقه‌ای از رنگ نارنجی روشن مجسم کنید. اجازه دهید بزرگ و بزرگ‌تر، روشن‌تر و نورانی‌تر شود. سعی کنید توپی را که از نور به وجود آمده تا حد ممکن واضح ببینید. هیچ کوششی به خرج ندهید، هر چه قدر روند طبیعی‌تر باشد بهتر است. زمانی که احساس کردید کافی است به مرکز دیگر بروید. اینجا چاکرای شبکهٔ خورشیدی است، در حدود دو انگشت بالای ناف است. تکانه‌ای از نور را تجسم کنید، نور طلایی و بگذارید گسترده شود. بعد از لحظاتی توجه، به طرف چاکرای قلب رفته خیلی ملایم و بدون تلاش، جرقه‌ای از نور صورتی در وسط و نور سبز در اطراف آن، تجسم را ادامه دهید تا رنگها را واضح ببینید. اجازه دهید وسیع شود و از زیبایی‌شان برای لحظاتی لذت ببرید. احساس عمیق رضایت شروع می‌شود.

حالا به طرف چاکرای گلو می‌رویم و جرقه‌ای از نور آبی مجسم کنید، هیچ فشاری به خود نیاورید، فقط شهودتان را دنبال کنید. در چیزی افراط نکنید ـ در تمام طول تمرین باید احساس راحتی داشته باشید.

سفر رنگهایمان به طرف نقطه بین دو ابرو (بالای بینی) در پیشانی ادامه دارد. و ضربهٔ کوچکی از رنگ آبی نیلی تند را مجسم کنید. تپش نور وسیع‌تر می‌شود تا به شکل توپ رنگی باشکوهی درآید. سعی کنید تصویر را تا جایی که امکان دارد در چشم ذهن‌تان نگه دارید. در اینجا چیزی که اهمیت دارد فقط درخشش رنگ نیلی است. حالا به نقطهٔ اوج تمرین رسیده‌ایم، چاکرای تاج، جرقه‌ای از نور بنفش رنگ را در مرکز سر در بالاترین نقطه مجسم کنید. اجازه دهید نور بنفش با اشعه‌های طلایی بدرخشد. شاید با شکوهتر از بقیهٔ چاکراها بدرخشد. چه احساس شگفت‌انگیز و والایی است که تاجی از هاله‌ای نور داشت. اجازه می‌دهیم تشعشعات در اطراف‌مان گسترده شوند تا هر کجا که می‌رسند.

حالا کارمان تمام شده است. چشمها را بسته نگه می‌داریم و در سکون برای مدتی باقی می‌مانیم. کل این تمرین مدی‌تیشن حدود ۲۰ دقیقه طول می‌کشد. حالا اگر به درون خود گوش دهید، متوجه می‌شوید که آرام و متعادل شده‌اید و در عین حال از درون سرشار از نیرو، انرژی و شعف‌اید. منبسط هستید و در عین حال ایمن؛ در درون‌تان متمرکزید منتها جایگاه محکمی بر روی زمین دارید. درمی‌یابید که روح تان مراکز انرژی‌تان را باز و متعادل کرده است. کنترل کنندهٔ خود هستید نه فقط در مورد بدن فیزیکی بلکه برای بقیهٔ بدنهای لطیف‌تان. این را با روشی بی‌چون و چرا تجربه کرده‌اید.

زمانی که ما مشغول نوشتن این مبحث بودیم، چاکراهای خودمان را مجسم کردیم، بدین ترتیب آنها را در این روند فعال و هماهنگ کردیم. با وجود اینکه فقط چند دقیقه وقت صرف شد ولی احساس‌مان چنان بود که گویی در تعطیلات کوتاه مدتی به سر می‌بردیم، بنابراین از توصیف این شکل مراقبه برای شما دوچندان خرسند هستیم. یکی از حیرت‌آورترین راههای شفابخشی و هماهنگ سازی بدن، روان و روح شماست. در واقع زمانی کمتر از رفتن به داروخانه نیاز دارد، و نیز کاملاً طبیعی است اگر مایل باشید روزی دوبار این کار

را انجام دهید. البته می‌توانید این تمرین تجسم را با شکلهای دیگر چاکراتراپی تلفیق کنید، مثل موسیقی‌درمانی، رایحه‌درمانی، تمرینات تنفسی و غیره...

لطفاً سعی نکنید این شکل مراقبه را صرفاً از راه خرد و منطق درک کنید برای اینکه اثر کمی بر روی شما خواهد گذاشت. این تجربهٔ شخصی شماست، دانش درونی شما را در طول راه به جلو خواهد برد به خصوص با کمک این روش ساده و شگفت‌انگیز. نیروی شما در خود آگاهی‌تان در «اینجا» و «اکنون» نهفته است. بدون کوشش امتحانش کنید ارزشمند است.

جواهر درمانی

در این دنیای متمدن هم ما به نوعی قدر سنگهای قیمتی را می‌دانیم، نه فقط به دلیل زیبایی‌اش بلکه به دلیل اثر شفابخشی و نیروی هماهنگ کنندهٔ آنها. در طول میلیونها سال آنها در اعماق زمین پرورش یافته‌اند قبل از اینکه به وسیلهٔ انسان در عالی‌ترین شکل‌شان کشف شده و به دنیای روشن آورده شوند روند پالایش و پاکسازی را در تاریکی و انزوا طی کرده‌اند.

سنگها برای چاکراتراپی به شیوهٔ خاصی مناسب هستند. از عناصر «مادرْ خاک» به وجود می‌آیند. ما را به انرژی غنی و مغذی خاک در این زمین وصل می‌کنند. آنها در خالص‌ترین و طبیعی‌ترین رنگهایشان حامل نورند و خصوصیات و انرژی کیهانی را انتقال می‌دهند. سنگها نیروهای آسمان و زمین هر دو را جذب و هدایت می‌کنند و به دنیا می‌تابانند. ساختار بلورین آنها آنچه ارتباط ما و کیهان را برقرار می‌کند انعکاس می‌دهند همان طور که تأثیر هماهنگ کننده بر روی بدن و روان ما دارند.

وقتی سنگی قیمتی را با خود همراه دارید، طنین لطیفی از امواج آن در درون‌تان ایجاد می‌شود. تمام نیروهای درونی و ویژگیهایی که در درون شما قفل، یا پنهان شده و یا تغییر شکل یافته‌اند به تشعشعات سنگها جواب خواهند داد، بنابراین نسبت به اصل بودن آنها هوشیار و آگاه باشید.

برای چاکراتراپی باید از بهترین کیفیت سنگها استفاده کرد. هر چه قدر شفاف‌تر و خالص‌تر باشند، انرژی که از آنها ساطع و در درون شما فعال می‌شود شفاف‌تر و خالص‌تر است.

قبل از استفاده باید آنها را تمیز کنید، زیرا آنها نه فقط انتقال‌دهندهٔ انرژی‌اند بلکه عناصر زیان‌بخش را از بدن، امواج منفی را از بدن اتری و اطرافتان جذب می‌کنند، و بدین ترتیب باعث تزکیه شما می‌شوند و حمایت‌تان می‌کنند. اگرچه بعضی از سنگها ممکن است بعد از تمیز کردن رنگ‌شان را از دست بدهند و یا ترک بخورند و دیگر قابل استفاده نباشند. اگر چنین اتفاقی افتاد، آنها را دوباره به خاک برگردانید. بعد از مدتی آن را دوباره از خاک خارج کنید و ببینید که رنگ و شفافیت اصلی‌شان را کسب کرده‌اند.

برای تمیز کردن سنگها می‌توانید از آب و نمک دریا استفاده کنید. برای تمیز کردن کافی است که آنها را یک تا دو دقیقه در زیر آبی که روان است بگیرید و بعد از آن با پارچه‌ای که از الیاف طبیعی است خشک‌شان کنید. تشعشعات پاک کنندهٔ آب تمام چیزهای منفی را که در سنگ وجود دارد از بین می‌برد. اگر مایل باشید برای پاکسازی بیشتر، سنگ را در زیر آب روان برای چند ساعت قرار دهید و مناسب‌ترین راه جویباری است با آب زلال طبیعی، اما اگر واقعاً لازم شد آب شیر هم همین کار را انجام می‌دهد.

کار دیگری که می‌شود انجام داد قرار دادن سنگ در آب به اضافه نمک دریاست به مدت یک شب، یا نگه داشتن آنها در نمک دریای خشک. در این صورت باید کاملاً از نمک دریا پوشانده شوند، و آن نمک دیگر قابل استفاده نیست. بهترین راه این است که آن را برای پاک شدن در خاک قرار دهید. بعد از تمیز کردن می‌توانید آنها را در معرض انرژی خورشید به مدت چند ساعت قرار دهید.

اگر از سنگی به طور مرتب استفاده می‌کنید، بهتر است که گاه گاه آن را بشویید تا دوباره از انرژی پر شود. در اغلب موارد خودتان متوجه می‌شوید که چه وقت برای دوباره تمیز کردن مناسب است. اگر آنها را در طول بیماری استفاده می‌کنید، پیشنهاد می‌کنیم هر بار که می‌خواهید استفاده کنید آنها را زیر آب روان بشویید. وقتی سنگی را می‌خرید و یا هدیه می‌گیرید ممکن است سفر درازی را طی کرده باشد. بنابراین باید قبل از استفاده برای بار اول کاملا شسته شود، و اگر ممکن است در مقابل نور خورشید قرار دهید. آنها قادر خواهند بود انرژیهایشان را به بهترین نحو ممکن به شما انتقال دهند.

همان طور که در بخشهای مختلف چاکراها توضیح داده شد، هر مرکز انرژی

چندین سنگ مختص خود دارد. اگر می‌خواهید از روش سنگ‌درمانی برای چاکراها استفاده کنید، یکی از سنگها را با خاصیت خاص خودش که به نظر می‌رسد در حال حاضر برای شما مفید است انتخاب کنید. می‌توانید شهودی عمل کنید و سنگی که شما را به نحو خاصی جذب می‌کند انتخاب کنید چون ممکن است همیشه از انرژی که به آن نیاز دارید آگاه نباشید. البته می‌توانید از سنگهایی که در اینجا توضیحی داده نشده هم استفاده کنید.

برای درمان چاکراها با سنگها، جایی را که مطمئن هستید می‌توانید به مدت نیم ساعت آرام و راحت باشید بدون اینکه کسی مزاحمتان شود انتخاب کنید و با پاهای صاف به پشت دراز بکشید. (همچنین می‌توانید موسیقی و رایحه‌ها را همان طور که در بخشهای مربوطه توضیح داده شد به این روش اضافه کنید.)

سنگ را بر روی تک تک چاکراها قرار می‌دهید. بهترین اثر زمانی است که آن را بر روی پوست قرار دهید. برای چاکرای ریشه سنگ را بر روی فاق محل اتصال دو ران، در قسمت خارجی بین مقعد و آلت تناسلی قرار دهید، جایی که لباس چسبان زیر به آسانی بتواند آن را نگه دارد. برای چاکرای خاجی سنگ را در لبهٔ بالایی استخوان شرمگاه قرار دهید.

در مورد مرکز شبکهٔ خورشیدی، سنگ را تقریباً دو انگشت بالای ناف قرار دهید. سنگی که مناسب چاکرای قلب است باید در وسط قفسهٔ سینه هم سطح قلب قرار داده شود. اگر مایل باشید می‌توانید از دو سنگ برای چاکرای قلب استفاده کنید، یکی سبز رنگ و دیگری صورتی؛ و همین طور برای چاکرای گلو می‌توانید از دو سنگ استفاده کنید، اولی باید در گودی گلو و دومی زیر گردن، در پشت گردن قرار داده شود. در مورد چاکرای چشم سوم سنگ را بالای تیغه بینی بین دو ابرو قرار دهید. و برای چاکرای تاج سنگ را در بالای سر قرار دهید. اگر سنگ به طور طبیعی نوک تیز بود، آن را در جهت سر قرار دهید.

به محض اینکه سنگ را در جای مناسب قرار دادید، دستها را به طرفین بدن برگردانید. چشمها را بسته و نظاره کنید که چگونه انرژیهای درون شما جاری می‌شوند. از آنجایی که سنگها طبق خاصیت خودشان عمل می‌کنند، به تجسم آنچه در شرف اتفاق است و یا تکرار جملات تأکیدی دیگر نیازی نیست. فراموش کنید که در انتظار چه اتفاقی هستید و به آنچه در حال اتفاق است

اعتماد کنید که در جهت هدایت شما به سوی یکپارچگی درونی است. آنچه را تجربه می‌کنید تجزیه و تحلیل و یا ارزیابی نکنید. انرژی سنگها نیروی خود شفابخشی طبیعی درون‌تان را بیدار می‌کند، انرژی که می‌داند چگونه شما را دوباره به جایگاه یکپارچگی برگرداند. به هدایت آن اعتماد کنید و تأثیرات و روند شفا، پاکسازی و هوشیاری که در درون شما در جریان است بپذیرید. احساسات‌تان را نه سرکوب کنید و نه وادار به ابرازشان کنید. درک محدود شما، که سرشار از قضاوتهای ارزشی است، نمی‌تواند با انرژی شفاگر طبیعت رقابت کند. آن انرژی می‌تواند بهترین راه را پیدا کند.

اگر احساس می‌کنید چاکرای به خصوصی نیاز به انرژی بیشتر و یا پاکسازی کامل و هماهنگی دارد، می‌توانید تأثیر آن سنگ را با قرار دادن قطعاتی از کریستال در اطراف آن افزایش دهید. از این راه می‌توانید به چندین چاکرا در آن واحد انرژی ببخشید. راه دیگر شدت بخشیدن به اثر سنگ، نگه داشتن سنگ کریستال در هر دست است. بدین نحو چاکرای دستها هم شریک می‌شوند. کریستال را در دست راست خلاف جهت بازو، و در دست چپ به طرف بازو قرار دهید، بدین ترتیب چرخه انرژی پیوسته‌ای ایجاد می‌شود که دست راست انرژی را ساطع می‌کند و دست چپ آن را می‌گیرد.

می‌توانید با حداقل شش قطعه کریستال و چند چوب تورمالین سیاه تجربه بسیار شگفت‌انگیزی داشته باشید. تورمالین سیاه مانند برق‌گیرها برای انرژیهای منفی است. به پشت دراز بکشید و کریستالها را در اطراف بدن قرار دهید (نوک آنها به سمت خودتان باشد)، اولی ده سانتی‌متر بالای سرتان باشد. یک یا دو تای آنها را خیلی پایین‌تر از پاهایتان قرار دهید و بقیه را در سمت چپ و راست بدن‌تان بگذارید. حالا چوبهای تورمالین را بین قطعات کریستالها قرار دهید. اگر به طور طبیعی نوک تیز هستند جهت آنها خلاف جهت بدن باشد.

حالا به وسیلهٔ دایره‌ای از درخشش نور کریستال احاطه شده‌اید. امواج منفی از اطراف شما دور می‌شود؛ در عین حال امواج منفی از هالهٔ شما نیز دور می‌شود. قرار داشتن در چنین چرخه‌ای از نور، حفاظت کننده، حیات‌بخش و پاک کننده است و تجربه فوق‌العاده و پرمحتوایی است. از آنجایی که ممکن است قدرت این روش بسیار شدید باشد، نباید این شکل سنگ‌تراپی را بدون

انجام داد.

شکل دیگر درمان با سنگها شامل به کارگیری سنگ کریستال به تنهایی برای تمام چاکراهاست، چون نور سفید خالص سنگ کریستال دارای انرژی نهفته هر هفت رنگ رنگین کمان است، با هر هفت چاکرا مطابقت می‌کند. به این دلیل که یک سنگ کریستال هر هفت چاکرا را فعال، و کل سیستم انرژی را هماهنگ می‌کند.

در این صورت می‌توانید کریستالها را طوری قرار دهید که نوک آنها به طرف قلب باشد؛ و برای چاکرای قلب، نوک یک کریستال را به طرف سر و بقیه را به طرف پاها قرار دهید. در این شیوه تمام انرژی به طرف مرکز سیستم چاکرا که قلب‌مان است جاری می‌شود، از اینجاست که دوباره به بیرون ساطع می‌شود. این فقط یکی از راههای قرار دادن کریستالهاست. اگر مایل باشید، در آزمایش کردن بقیه شیوه‌ها آزادید. همچنین می‌توانید از قطعات کریستال صیقل داده شده استفاده کنید.

عموماً سنگ‌تراپی نباید بیشتر از ۲۰ دقیقه طول بکشد، حتی بعضی اوقات ۵ دقیقه هم کافی است. وقتی که سنگها را از روی بدن برداشتید، بهتر است به همان صورت که به پشت دراز کشیده‌اید باقی بمانید، با چشمهای بسته برای چند دقیقه، تا بازتاب آن را از درون احساس کنید. مسلّم است که می‌توانید با استفاده از آنها به عنوان جواهرات یا حمل آنها در کیف تشعشعات سنگها را بخشی از زندگی روزمره‌تان کنید که در این صورت یک یا چند سنگ را با خاصیتهایی که می‌دانید انتخاب کنید. همین طور می‌توانید یک یا چند سنگ را در جایی که اوقات بیشتری را در آنجا می‌گذرانید قرار دهید.

به طور اختصار شیوهٔ دیگری را در بخش رنگ‌تراپی توضیح دادیم؛ استفاده از یونیت پرتو سنگها یوآخیم رولر محقق سنگ شناسی، سنگهای شفابخش به خصوصی نیز دارد که حاوی پودر سنگهای طبیعی برای هر چاکراست، و در محل چاکرای مربوطه به کار برده می‌شود که اثر شفابخشی و تقویت و حفاظت دارد.

و بالاخره در مورد کار کردن با سنگها برای‌تان چند پیشنهاد کلی داریم. شکل بیرونی سنگها به وسیلهٔ هستی درونی تغذیه می‌شود. به یاد داشته باشید که هر گاه توجه عاشقانه به چیزی داشته باشید، خودتان را بر روی هدیه‌ای که

به شما داده می‌شود گشوده‌اید. این فقط در مورد انسان صادق نیست بلکه در مورد حیوانات، گیاهان و مواد معدنی نیز صدق می‌کند. بنابراین باید با سنگها با عشق و احترام رفتار کنید، از موهبتهایشان سپاسگزاری کنید و آنها را در جایی قرار دهید که چشم و دل‌تان را بارها و بارها روشنایی بخشند.

رایحه درمانی

تمام گیاهان، حیوانات و انسانها دارای بویی منحصر به فرد و متمایزی هستند، گاهی لازم است که حس بویایی خیلی قوی باشد تا حس کند و تفاوتها را تشخیص دهد. بوی خاص ما بیانگر شخصیت و ویژگیهای فردی و وضعیت سلامتی ما است. معمولاً بوی خوش، سلامتی و سرزندگی و هماهنگی را برای ما تداعی می‌کند. نوزادی که سالم است، رایحه‌ای فوق‌العاده خوشایند و لطیف همچون بوی هلوی رسیده از خود پخش می‌کند. اشخاصی که بدن‌شان را با روزه‌های مکرر، رژیم سالم و مراقبه کاملاً پاکیزه نگه می‌دارند رایحه مشابهی از خود تراوش می‌کنند.

هرگاه بوی خوشی استشمام می‌کنیم، خودبه خود نفس عمیق می‌کشیم و ریه‌ها را از آن عطر پر می‌کنیم، عطر زندگی بخشی که چنین اثر محرکی دارد برای ما زندگی‌بخش است. وقتی با بویی نامطلوب روبه رو می‌شویم به طور غیرارادی نفس را حبس می‌کنیم تا از ورود چیزی ناسالم و نامطلوب، چیزی که برای زندگی مفید نیست جلوگیری کنیم. چه آنچه دریافت می‌کنیم خوشایند باشد یا ناخوشایند در هر صورت به تجربیات گذشته ما در زندگی بستگی دارد. برای مثال، کسی که سیگار می‌کشد، احتمالاً احساس مثبت و در مجموع احساس متفاوتی دارد نسبت به کسی که از سیگار متنفر است و از بوی آن مشمئز می‌شود.

در طول تاریخ سوزاندن بخور در حضور پادشاهان، کشیشها و اشخاص مقدس معمول بوده است. احتمالاً قدیم‌ترین عطرتراپی و سوزاندن بخور برای حفاظت از بیماری طاعون و مرضهای دیگر معمول بوده است. به خصوص عطرهای مشخصی برای راندن روحهای پلید، طلب لطف خدایان یا آشنا کردن افراد با سیارات بالاتر به کار برده می‌شده است. یونانیهای باستان، مصریها،

بابلیها، هندیها و چینیها برای ایجاد تعادل، هماهنگ کردن انرژی، سلامتی و پیشگیری از بیماریها، پاکسازی و ایجاد آرامش از رایحهٔ اسانسها استفاده می‌کردند.

در میان بسیاری از روشهای درمان طبیعی، استفاده از عطرها به عنوان شکلی از تراپی بار دیگر شناخته شده است، و حالا یکی از موارد بسیار جالب توجه است.

اصل وجودی گیاهان هر کدام با خصوصیت و پیام خاص خودشان، با رنگهایشان، عناصر فعال و رایحه‌شان در جهت افزایش سلامتی ما، لذت بخشیدن و بسط آگاهی‌مان در دسترس ما هستند. با رشد ریشه‌هایشان در عمق خاک و برگهاشان به سمت نور، در خود انرژیهای دنیوی و سماوی را دارند که قبل از اینکه آنها را به ما منتقل کنند تبدیل به زیبایی، رنگ و بو می‌کنند. اسانسهای معطر گیاهان دارای خصوصیت نهفتهٔ آنها در خلوصی حقیقی است، در هر زمان که در دسترس قرار گیرند سخاوتمندانه آماده پخش کردن هستند. بوی خوش آنها توأم با انرژیهای روح است و ایجاد دگرگونی در درون می‌کند.

ممکن است این را تجربه کرده باشید که چگونه بوی عود یا چراغ معطر در بهبود آتمسفر اتاق می‌تواند مؤثر باشد، «هوایی» ایجاد می‌کند که هم آرامش بخش است و هم احساس سبکی می‌دهد. چیزها را واضح تر می‌بینیم و روح‌مان هم درخشان‌تر می‌شود. احساس سبکی و شادابی روح‌مان یادآور حس پرواز است، گویی سنگینی و یأس آزارنده مشکلات متعلق به حقیقت وجودی روح ما نیست و آزاد و قادر است که در ماورای زمان و مکان باشد. با کمک از رایحهٔ اسانسها واقعاً می‌توانیم مسائل را پشت سر بگذاریم یا اینکه یاد بگیریم واقع‌بینانه و با دیدگاهی تازه با آنها برخورد کنیم. احساسی سرشار از خوشی و سرور در درون گسترده می‌شود چنان که همه چیز را در سطح لطیف‌تری احساس و زمان را بدون فشار و شتاب تجربه می‌کنیم.

تحقیقات جدید نشان داده است که بوها بر روی تمام حسها بسیار مؤثر است و تأثیر مستقیم بر روی ذهن دارد.

هیچ کدام از حسهای دیگر مانند حس بویایی کاملاً به اطلاعات انباشته شده در ناخودآگاه‌مان دست نمی‌یابند. گاهی در زندگی بوی خاصی به مشام‌تان می‌رسد که به سرعت شما را به زمان و مکان دیگری می‌برد، و خاطرات مرتبط

با آن بو در ذهن‌تان مجسم می‌شود. معمولاً خاطراتی که این گونه به ذهن ما خطور می‌کنند خاطرات لذت‌بخشی هستند. حقیقت امر این است که این عناصر اتری در سطح خیلی عمیق و بنیادی وجود ما عمل می‌کنند، در حوزه‌ای که خیلی فراتر از انرژیهای قفل شده و مسائل حل‌نشدهٔ ماست، در بخشی از روح، جایی که ما به «هستی» ناب خیلی نزدیک می‌شویم، که با خاطراتی که از شعفی خودبه خودی در اثر رایحه‌های دل‌انگیزشان تثبیت شده است. روغنهای طبیعی می‌توانند ما را به چنین سطحی از حال خوب ببرند، در عین حال گره‌هایی را که به نحوی سد راه ما هستند باز کنند.

عناصر اتری لطیف گلها و گیاهان کالبد انرژی انسان را در محل چاکراها تحت تأثیر قرار می‌دهند و آنها را سالم و انرژیهاشان را هماهنگ می‌کند.

زمانی که می‌خواهید از عطردرمانی برای چاکراها استفاده کنید مطمئن باشید که اسانس‌ها طبیعی باشند، چون اسانسهای مصنوعی فاقد آن انرژی حیاتی گیاهان هستند چون اجزای سازندهٔ آنها را فقط «مادرْ طبیعت» می‌تواند ترکیب کند. عطرهای ساختگی و مصنوعی جایی در دنیای زیبای رایحه‌های طبیعی و قدرت آنها ندارند.

از آنجایی که این اسانسها در اصل طبیعی هستند، اثرشان در هماهنگی کامل با آنچه بدن و روح شما نیاز دارد کامل است. آنها اغلب در سلامتی، هماهنگ و متعادل ساختن هم مؤثرند. اسانسهای معطر بر روی زمین برای استشمام هستند، به این دلیل قادرند عناصر فعال خود را پخش کنند. انتقال این عناصر فقط از راه تنفس نیست. آنها امواجی ساطع می‌کنند که به بینی به عنوان یک رابط اصلاً نیازی نیست، بلکه مستقیماً بر روی ما اثر می‌گذارند. برای مثال مشاهده شده که یک‌بار طاووس ماده‌ای چندین طاووس نر را در خلاف جهت باد به طرف خود جذب کرد و بدین نحو ثابت کرد که عامل جذب آنها شامّه نبوده است.

وقتی چاکراها را به کمک روغنهای طبیعی فعال می‌کنیم، به دو صورت از کیفیت انتقال آنها فایده می‌بریم. اثر بوهای مختلف و ارتباط آنها با چاکراها با ذکر جزئیات در بخشهای قبلی توضیح داده شده است. از به کاربردن عطرهای مختلف برای هر چاکرا مطمئن باشید. و لطفاً به یاد داشته باشید که فهرست ما پیشنهادی است نه به عنوان قاعده و قانون. برای مثال تمام عطرهای شیرین

روغن گلها تأثیر هماهنگ کننده به خصوص روی چاکرای خاجی دارند، گرچه برای تمام چاکراها پیشنهاد می‌شود. اسطوخودوس نیز برای آرام کردن چاکرای چشم سوم مناسب است، در حالی که رزمری اثر فعال کننده بر روی چاکرای ریشه دارد. اگر پیشنهادهای ما را به‌کار ببرید هم احساس بویایی‌تان برانگیخته می‌شود و هم شهودتان.

عطردرمانی برای انجام همزمان با تجسم رنگ و شکلهای مختلف موسیقی و سنگ‌تراپی خیلی مناسب است. اما بهترین ترکیب با تمرین تنفسی است که در صفحات بعد توضیح داده خواهد شد. برای مبادلهٔ انرژیها بین بوها و چاکراها وقتی که امواج روغنها را با نفس عمیق به درون می‌کشیم نفس ما مثل یک رابط عمل می‌کند. اگر می‌خواهید روغنها را مستقیماً بر روی پوست استفاده کنید، پیشنهاد می‌کنیم که آنها را در محلول ۱۰٪ با روغنهای گیاهی جوجوبا[1]، روغن بادام یا کنجد و امثال اینها استفاده کنید یا دو قطره از اسانس رقیق نشده بر روی پنبه‌ای ریخته و بر روی چاکرا قرار دهید. پیشنهاد می‌کنیم که قبلاً پنبه آغشته به روغن را آماده کنید و نزدیک‌تان بگذارید. از چاکرای ریشه شروع کنید و تا زمانی که آگاهی‌تان بر روی همان چاکراست به چاکرای بعدی نروید. چند دقیقه برای هر چاکرا معمولاً کافی است. در شکلهای درمانی دیگر (غیر از عطر درمانی) می‌توانید عود یا چراغهای معطر روشن کنید. حالا اجازه بدهید فضا عطرآگین شود، و شما را به حوزهٔ آگاهی جدیدی ببرد.

فرمهای مختلف یوگا

غربیها وقتی کلمه «یوگا» را می‌شنوند بلافاصله تمرینهای فیزیکی هاتایوگا برایشان تداعی می‌شود که می‌توانند نسبتاً پیچیده باشند. هر چند که این فقط یکی از انواع یوگاست، و خصوصیت حقیقی یوگا خیلی فراتر از یک ورزش برای سلامتی است. معنای لغوی یوگا «یوک» است به معنای مهار خویشتن برای «الوهیت» به قصد یکی شدن با او. هر راهی که به این چنین وحدتی ختم شود می‌تواند یوگا نامیده شود؛ و انواع آن می‌تواند سطوح مختلف داشته باشد. از

---

1. Jojobo

اینرو درخت یوگا اشاره به انواع مختلف مراقبه است.

در بخشهای مختلف مختص به هر چاکرا یک یا دو شکل یوگا به هر مرکز انرژی اختصاص داده شده است. با دستیابی به اتحادی که هدف تمام شکلهای یوگاست، به نحو خاصی چاکرای مورد نظر را احیا می‌کنند.

اگر مایل باشید یوگا یا مدی‌تیشن تمرین کنید، شکلی از یوگا که برای هر چاکرا پیشنهاد شده است می‌تواند به شما کمک کند، هر چند نمی‌توانیم در چارچوب این کتاب انواع مختلف را با ذکر جزئیات توضیح دهیم. به علاوه، تمام شکلهای یوگا که توضیح داده شده است و به منظور دستیابی به تمام ناشناخته‌هاست باید در نظر استاد ماهری تعلیم دیده شود. تمام آنها راههای بسیار مؤثری هستند برای پاکسازی و هماهنگ‌سازی کل سیستم چاکراها.

تنفس چاکرا

در زندگی‌تان شاید بعضی اوقات به این حقیقت آگاه شده باشید که تنفس شما را به تمام آنچه در اطراف‌تان هست پیوند می‌زند. انسان ـ حیوانات و گیاهان هم از یک هوا استنشاق می‌کنند. شما هوایی را فرو می‌برید که آنها در بازدم به بیرون فرستاده‌اند و برعکس. تنفس نه فقط ما را به جهان بیرون پیوند می‌زند بلکه این ارتباط مستمر است و با دنیای درون نیز تبادل انجام می‌گیرد. نفس ما به ریزترین و جزیی‌ترین سلولها می‌رسد و انرژی حیاتی بدن ما را تأمین می‌کند.

همان طور که می‌دانیم در متون سانسکریت اصطلاح «پرانا» که تنفس، نفس یا انرژی کیهانی جهان ترجمه می‌شود. این تعابیر مختلف سطوح مختلف تنفس را توصیف می‌کند. از راه تنفس است که در حقیقت در پیوند با نیروی حیاتی فراگیر قرار می‌گیریم، نیرویی که بدون آن «آفرینش» وجود نداشت. فرآیندی که اعطاء می‌شود منتهای معنی جهان است.

بنابراین جای تعجب نیست که تمام فرهنگهای پیشرفته معنوی اهمیت خاصی برای تنفس قائل هستند و اساس بالا رفتن آگاهیهای مختلف بر روی این تمرینات بنا شده است. فرهنگ شرق به تنفس بیش از یک فرایند ساده اهمیت می‌دهد. اگرچه اساساً همهٔ افراد دنیا مثل هم مخلوطی از گازها را

استنشاق می‌کنند، نحوهٔ تنفس عامل تعیین کننده است. تنفس به شکلی معین و آگاهانه بدون شک اثر شفابخشی و هماهنگ‌سازی انرژیهای حیاتی موجود در هوا را افزایش می‌دهد. شخص می‌تواند به جایی برسد که با آگاهی کاملاً گشوده شود و از فرکانسهای انرژی معینی در هوا بهره‌مند شود. تمرینات تنفسی با ظرافت درجه‌بندی شده در طول سالها رشد و بهبود یافته است، و عملاً در تمام مجامع معنوی و سلامت ـ آگاهی به آن ارج و احترام گذاشته شده است. وقتی به عمد جهتِ آگاهی را به طرف تنفس هدایت می‌کنیم می‌توانیم نتایج بسیار مثبتی دریافت کنیم. اثراتی که تنفس می‌تواند بر روی چاکراها داشته باشد نیز حکایتی دیرینه دارد، بنابراین قابل درک است که خیلی از تکنیکهای به خصوص در این مورد به وجود آمده باشد. هم‌اکنون مایل هستیم روش ساده تنفس چاکرا را توضیح دهیم که اثر فوق‌العاده‌ای دارد و برای هر کسی در منزل قابل اجراست.

به پشت دراز کشیده یا راحت بنشینید در حالتی که پشت کاملاً صاف باشد. بعد از لحظاتی سکوت شروع به نفس کشیدن راحت و مرتب کرده، ترجیحاً از بینی. سپس همچنان که دم و بازدم انجام می‌دهیم، تجسم می‌کنیم که هوا را به درون چاکراها کشیده و پخش می‌کنیم. از چاکرای ریشه شروع می‌کنیم و توجه را به آن معطوف می‌کنیم؛ و تجسم می‌کنیم از راه آن به آرامی و ملایم نفس می‌کشیم. اجازه می‌دهیم که جریان پرانای حیات‌بخش به آسانی در آن جریان یابد و بعد از آن بدون شتاب به بیرون جاری می‌شود. به مدت ۳ تا ۵ دقیقه به این کار ادامه می‌دهیم، و بعد به مرکز انرژی بعدی که چاکرای خاجی است می‌رویم، و به همان روش بالا عمل می‌کنیم؛ و به همین نحو ادامه داده به مرکز انرژی بعدی به مدت سه تا پنج دقیقه تا به چاکرای تاج برسیم. این مهم است که آگاهی همیشه بر روی چاکرای مورد نظر باشد و اجازه نمی‌دهیم منحرف شود.

عملاً هر کسی با انجام این تمرین ساده احساس هماهنگی و تعادل می‌کند و بعد از آن سرشار از انرژی است. بعضیها کاملاً در خود غرق می‌شوند و اغلب این جملات را می‌شنویم : احساس می‌کنم دوباره متولد شدم، من آدم دیگری هستم یا «واقعاً احساس جوان شدن می‌کنم». افراد کمی در نهایت احساس متمرکز بودن می‌کنند، بعضیها هم احساس سکون و آرامش.

آنچه این تمرین ساده با خود به ارمغان می‌آورد واقعاً اعجاب‌انگیز است! حقیقتاً سرچشمهٔ شعف، صلح، قدرت و عشق است، و به خصوص بر روی اشخاصی که دچار افسردگی هستند یا احساس ضعف و خستگی می‌کنند تأثیر فراوانی دارد. با تنفس چاکرا می‌توانیم سیستم انرژی را با تنظیم درست نیروها دوباره تقویت کنیم.

راه دیگر تنفس چاکرایی با امواج سنگها، عطرها، اصوات و رنگهاست. زمانی که روشهای توضیح داده شده در بخشهای قبلی را انجام می‌دهید، خیلی راحت و آگاهانه، با وجود انرژی آنها از راه چاکراها نفس بکشید، این روش هم بسیار مؤثر است.

ممکن است مایل باشید تنفس چاکرایی دینامیک را تجربه کنید. در این صورت به آرامی نفس نمی‌کشید، بلکه از قدرت تجسم‌تان استفاده کرده و با شدت و سریع از راه چاکراها نفس می‌کشید. این روش در حقیقت «تنفس چاکرایی»[1] نامیده شده است؛ و در میان مریدان باگاوان شری راجنیش خیلی متداول است. کاست دستورالعمل آن هم در دسترس است که پیشنهاد می‌کنیم از آن استفاده کنید. چون ممکن است با نوشتن نتوان تأثیر تنفس چاکرایی دینامیک را توضیح داد. به هرحال ناگفته نماند که این شکل تنفس پرتحرک «آتش» فراوانی را در درون شخص تمرین کننده شعله‌ور می‌کند، که مستلزم تلاش و کار فراوان است. در مورد بعضیها پاک کننده و فعال کننده چاکراهاست، در حالی که بقیه ممکن است اصلاً مشتاق چنین تمرینی نباشند. به این دلیل در تمام موارد کاملاً به صدای درون‌تان گوش دهید، که همیشه شما را به طرف چیزی راهنمایی می‌کند که برای شما بهتر است. بعضی از شما ممکن است در مورد پرانایاما اطلاعاتی داشته باشید یا تکنیکهای آن را تجربه کرده باشید، کلمهٔ پرانایاما که سانسکریت است و به معنای «کنترل پرانا» است، تمرینهای تنفسی هستند که انرژیهای بالقوه چاکراها را فعال و هماهنگ می‌کند، ولی باید در صورت امکان زیر نظر استادی ماهر آموزش دیده شود. مهم نیست که کدام روش را به کار می‌برید سعی و کوشش است که همیشه ارزشمند است.

---

۱. *نوار (تنفس چاکرا) در تمام مراکز راجنیش در دسترس است.*

ماساژ محلهای بازتاب چاکراها

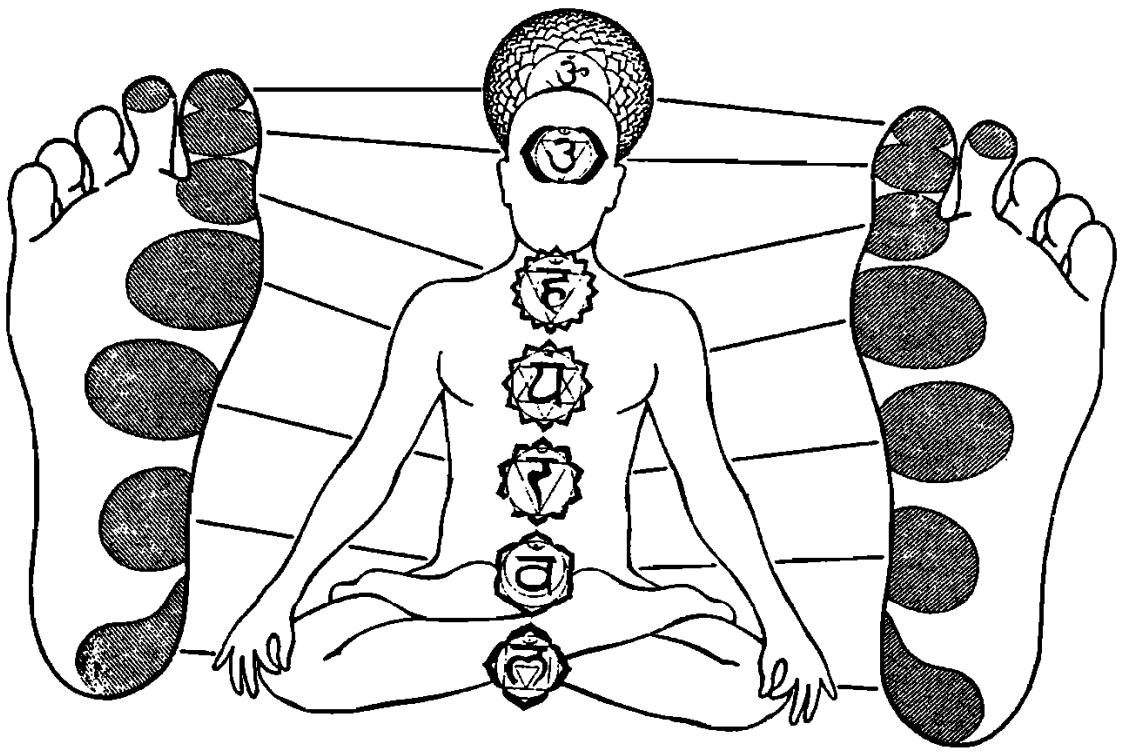
برای اکثر ما این حقیقت ثابت شده است که هر قسمت از بدن و هر اندامی نقطه بازتاب خود را دارد. شناخته شده‌ترین نقاط بازتاب بدن پاها هستند. در پاها نقاط یا محلهای کوچکی نمایندهٔ کل دستگاههای بدن‌اند. از آنجایی که این نقاط با دستگاههای مربوط به خودشان به طور انعکاسی ارتباط دارند، هرگاه عضوی بیمار یا تحت فشار باشد آنها نشان می‌دهند. (اضافه کنیم: قابل توجه است که مشابه همین سیستم یا نقاط انعکاس در دست، صورت، گوش و چشم‌ها همینطور در بینی، سر و در پشت بدن وجود دارد.) اگرچه نقاط بازتاب در پا، تنها سیستم نیست یا در نوع خودش بیشترین کاربرد را ندارد، ولی یکی از ساده‌ترین و واضح ترین روشهاست. شکل مرسوم درمانِ مناطق بازتاب پا که به صورت فشار درمانی بر روی نقاط است و کتابهای زیادی با تصاویر آن نقاط در دسترس است، مورد نظر ما نیست، بنابراین نمی‌خواهیم این مطلب را با تأکید بیشتری دنبال کنیم.

ممکن است برای کسانی که نقاط ماساژ برایشان جالب توجه است این مطلب تازگی داشته باشد که هر هفت چاکرا «محل» خاص خودش را در پا دارد و با ماساژ آن محل چاکرای مورد نظر تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

در ابتدا از این روش ساده منتها بسیار مؤثر برای هماهنگی چاکراها کاملاً متعجب شدیم. با حرکت درست دستها به طور قطع می‌توانیم وضعیت چاکراها را تعدیل کنیم. هر کسی می‌تواند خودش این ماساژ را انجام دهد. ولی ماساژ از جانب شخص دیگر هم مؤثرتر است و هم لذت بخش‌تر. اگر دو نفر به طور متناوب این روش را برای یکدیگر انجام دهند روش ایده‌آلی است. زمانی که ماساژ نقاط چاکراها را شروع کردیم نمی‌دانستیم که کدام روش را به کار ببریم، بنابراین روشهای مختلف را بر روی گروههای مختلف آزمایش کردیم تا به تأثیرات آنها پی ببریم. در اینجا تجربه ده سالهٔ بودو بر روی نقاط بازتاب و دانش عملی‌اش در تمام تکنیکهای تایید شده ماساژ بسیار باارزش است.

به این نتیجه رسیدیم که ماساژ آرام و ملایم با حرکت دورانی بهترین است. می‌توانید از نوعی روغن یا کرم معمولی هم استفاده کنید.

ماساژ را از نقطهٔ بازتاب چاکرای اول شروع می‌کنیم، به مدت دو الی سه دقیقه که کاملاً کافی است. لازم به یادآوری است که چاکراتراپی اساساً بر روی بُعد فیزیکی عمل نمی‌کند، بلکه کاربرد آن بر روی سطح انرژی بدن است. بنابراین معمولاً در درمان نقاط بازتاب نیازی به فشار نداریم. چیزی که به آن احتیاج داریم تماس فیزیکی مستمر و ملایم است در حالی که با فشار ملایم حرکات دورانی انجام می‌دهیم. بهترین راه انجام ماساژ این است که شخص گیرنده پاهایش را به طرف ماساژ دهنده دراز کند. در تمام مدتی که تحت ماساژ هستید باید در وضعیت راحتی باشید و بهتر است بی‌حرکت به پشت دراز بکشید. شخص ماساژ دهنده در وضعیت راحتی نشسته طوری که بدون هیچ زحمتی به پاهای ماساژ گیرنده دسترسی داشته باشد.



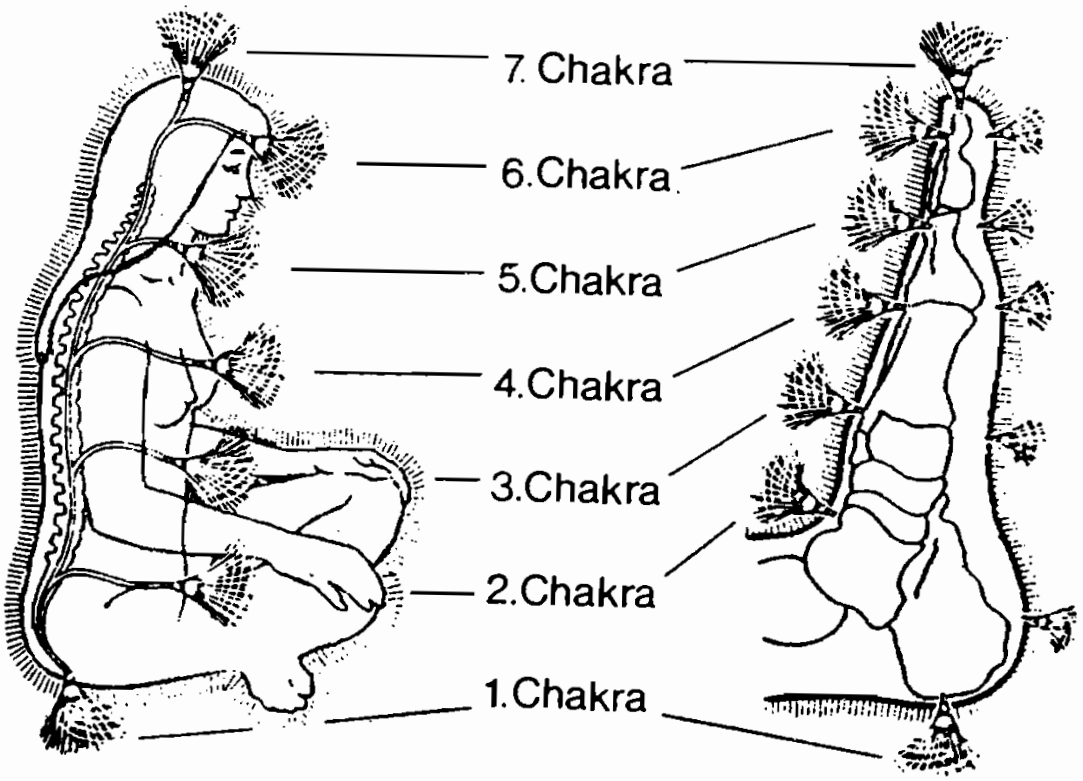
پای چپ　　پای راست

خیلی مؤثرتر است که همزمان با ماساژ یک نقطه در پاشنه پای راست مشابه همان منطقه را با دست دیگر در روی پای چپ ماساژ داد، و بعد به همین ترتیب برعکس عمل می‌کنیم، یعنی پاشنهٔ پای چپ، و روی پای راست. همیشه ملایم با حرکت دورانی عمل می‌کنیم با یک یا دو یا سه انگشت بستگی به اندازه محل ماساژ دارد.

به هرحال، نمی‌خواهیم شما را به روش ثابتی محدود کنیم. چیزی که حقیقتاً اهمیت دارد این است که ماساژدهنده نقاط چاکراها را به طور جداگانه در پاشنه و روی پا به طور همزمان برای دو یا سه دقیقه به آرامی ماساژ دهد و بعد برعکس عمل کند.

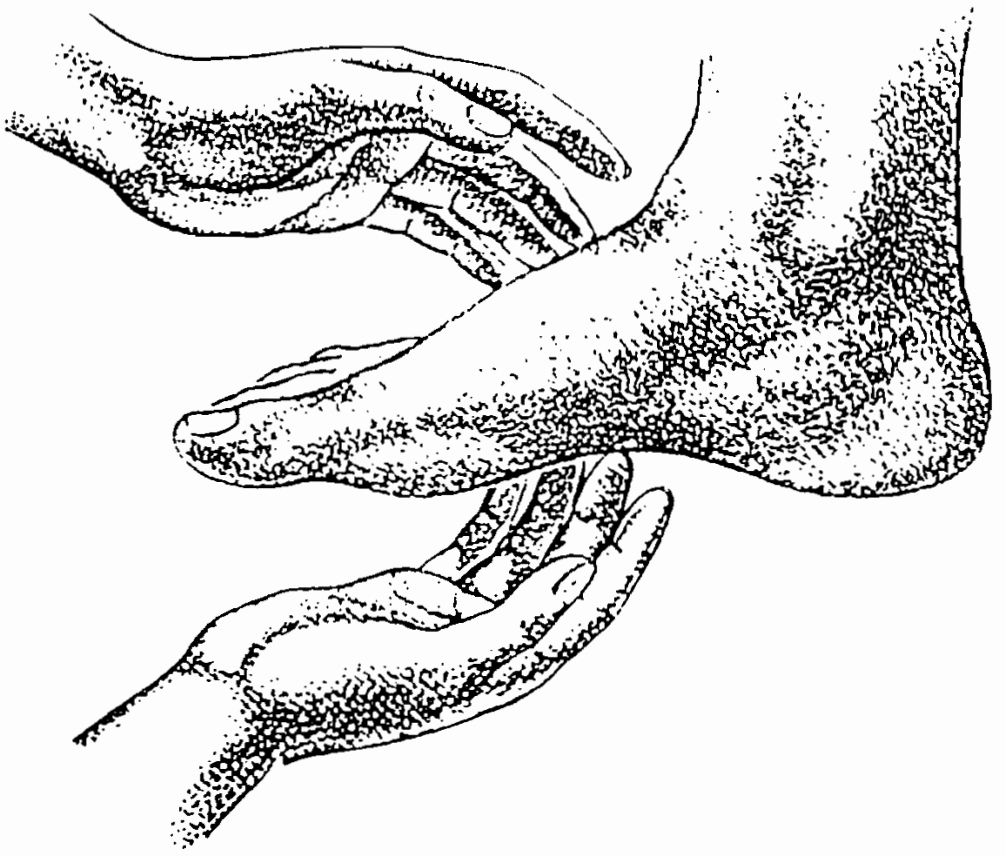
در این روش ما نقاط بازتاب هر هفت چاکرا را به طور متوالی درمان می‌کنیم. ماساژ دهنده باید بر روی چاکرای تحت درمان تمرکز کند، و فشار انگشتان باید مناسب و مطلوب باشد. شخص تحت درمان هم باید کاملاً رلکس، و توجه‌اش متمرکز بر روی چاکرای مورد نظر باشد.

در گروه‌های آزمایشی همواره متوجه این موضوع شدیم که شدت اثر این روش زمانی است که ماساژ نقطهٔ رفلکس هر چاکرا در جهت چرخش آن باشد. به عبارت دیگر، در زمان ماساژ مردان، چاکرای اول را جهت عقربه‌های ساعت، چاکرای دوم در جهت خلاف عقربه‌های ساعت و چاکرای سوم در جهت عقربه‌های ساعت الی آخر... در حالی که در مورد زنان خلاف این موضوع صادق است. (جهت چرخش چاکراها در بخش مربوطه تحت عنوان «ساختار و کاربرد چاکراها» توضیح داده شده است.) به نظر می‌رسد این روش در عملکرد و هماهنگی جریان انرژی بهترین نتیجه را دارد. در بعضی از موارد در طول ماساژ یا بعد از آن متوجه واکنشهای سلامتی کامل شدیم، در مقایسه با روشهای دیگر مانند یک روش سم‌زدا عمل می‌کند. این چنین واکنشهایی نباید با نشانه‌های جدید عدم سلامت اشتباه گرفته شود. گاهی اوقات شاهد تخلیه‌های احساسی مثل خنده و یا گریه هستیم. این گونه واکنش‌ها به هیچ وجه نباید سرکوب شوند چون بیانگر نوعی روند تنظیم فیزیکی شخصی است و خیلی اهمیت دارد. بعد از اینکه ماساژ انجام شد «بیمار» باید مدتی استراحت کند. خیلی جالب است که در طول این زمان به درون بدن‌مان گوش دهیم. آیا چیزی تغییر کرده است؟ چه احساسی دارم؟ آیا متعادل شده‌ام؟



نقاط بازتاب چاکراها در پا در ارتباط با بدن، از بالا به پایین

اگر این روش هر دو روز یک بار بر روی هر هفت چاکرا انجام شود بسیار مؤثر است. طبیعی است که می‌توانید این روش ماساژ را با روشهای دیگری که در این کتاب توضیح داده شده است مثل سنگ‌تراپی، رنگ‌تراپی، عطر، موسیقی، هر کدام که برایتان مناسب‌تر است تلفیق کنید. ماساژ نقاط بازتاب چاکراها برای بچه‌ها و نوزادان هم مؤثر و مفید است. خیلی از اشخاص به عنوان تفریح وارد گروههای ما شده و از تأثیرات فراوان آن متعجب می‌شوند. یکی از همکاران ما ماریان اهول[1] کتابی تحت عنوان *چاکرا انرژی ماساژ*[2] به چاپ رسانده است. خواندن این کتاب را به خوانندگان عزیز توصیه می‌کنیم، اگرچه با تمام محتوای آن موافق نیستیم. به دلیل اینکه هیچ وقت روشی را قبل از آزمایش تایید نمی‌کنیم.



1.Marianne Uhl

۲. *چاکرا انرژی ماساژ* ـ اثر Marianne Uhl *انتشارات لوتوس لایت. ویلموت ـ ویسکانزین ـ آمریکا.*

تمرینات بدنی
برای رها کردن انرژیهای جمع شده

کیت شرود[1] تمرینات زیر را برای گشودن و رها کردن انرژیهای چاکرای بسته شده به ما آموزش داد و جا دارد که از این فرصت استفاده کرده و از او تشکر کنیم. او سمینارهای بسیار خوبی را در مورد پیشرفت، هماهنگی و سلامتی انسان برگزار می‌کند، و اساس این تمرینها را بر دانش قدیمی یوگای هندی گذاشته است.

این تمرینات بلافاصله فواید قابل توجه و آثار متعادل کنندهٔ خود را بر روی تمام دستگاههای بدن نشان می‌دهند. هم به صورت خوابیده می‌توانید انجام دهید و هم نشسته در وضعیت لوتوس یا دو زانو با ستون فقرات صاف. حالا چشمها را ببندید و به آرامی به آرامش بروید. تنفس‌تان باید رلکس و عادی باشد. بعضی از استادان ترجیح می‌دهند که آرام از ۱۰ به صفر شمارش شود و با هر عدد در حوزه عمیق‌تر آرامش فرو روند.

تمرین اول : انقباض مرکز ریشه

به آرامی بازدم انجام دهید و با کشیدن اسفنگتر به درون و بالا لگن خاصره را با قوت هر چه تمامتر منقبض کنید، انگار سعی می‌کنید حرکت روده را متوقف کنید. حالا تا جایی که امکان دارد عضلات اندامهای تناسلی را منقبض کنید و به طرف پائین شکم در ناحیهٔ ناف بکشید. این مرحله آخرِ با کشیدن رکتوم و دستگاه تناسلی به بالا و پشت انقباضات مرحلهٔ قبلی را تقویت می‌کند.

وقتی به بیشترین حد انقباض شکم رسیدید قبل از اینکه رها کنید و به حالت اول برگردید سعی کنید که این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید. بعد از چند ثانیه استراحت، هر سه مرحله و انقباض نهایی را دوباره تکرار کنید. چند دقیقه به خودتان استراحت دهید در حالی که آگاهی‌تان بر روی قسمتی است که تازه منقبض شده است. این تمرین گره‌های چاکرای اول و دوم را باز

1.Keith Sherwood

می‌کند و نیروی «کندالینی» را تحریک می‌کند. معمولاً به دنبال این تمرین احساس گرما و افزایش انرژی خواهید داشت که کاملاً عادی است.

تمرین دوم : انقباض دیافراگم

(دیافراگم صفحه‌ای کم و بیش افقی از عضله و رباط است که قفسه سینه را از بالای شکم جدا می‌کند.) با نفسهای آرام و مرتب در حالت رلکس و آرامش درونی باقی بمانید. حالا بازدم انجام دهید، سعی کنید دیافراگم را به طرف قفسهٔ سینه بالا بکشید. در حالی که این کار را انجام می‌دهید سعی کنید اندامهای بالایی شکم را به طرف ستون مهره‌ها فشار دهید، سعی کنید برای چند ثانیه حالت انقباض را حفظ کرده و بعد آن را رها کنید. بعد از کمی استراحت دوباره تکرار کنید. در زمانی که استراحت می‌کنید توجه‌تان باید بر روی قسمتی از بدن باشد که روی آن کار کرده‌اید. معمولاً احساس لرزشی در درون خواهید داشت و بعضی‌ها ممکن است احساس گرما و یا حتی داغ شدن کنند. این واکنش زمانی اتفاق می‌افتد که چاکرای شبکهٔ خورشیدی با انرژی تقویت شود.

بخشی از این انرژی آزاد شده به طرف بالا به سمت چاکرای قلب کشیده می‌شود و آن را فعال می‌کند. اگر کاملاً راحت باقی بمانید و بر روی آنچه که در درون‌تان اتفاق می‌افتد تمرکز کنید احساس آرامش درونی عمیقی در وجودتان پخش خواهد شد.

بعد از چند دقیقه آرمیدن عمیق به تمرین بعدی بروید.

تمرین سوم : انقباض گردن

از راه بینی نفس بکشید، سعی کنید نفس را به درون کشیده و با بالا آوردن شانه‌ها گردن تحت فشار قرار گرفته و کوتاهتر می‌شود. در این حالت برای چند ثانیه بمانید و بر روی ناحیهٔ گردن تمرکز کنید. بعد رلکس و رها کنید. سه بار حالتی را که گفته شد تکرار کنید و برای مدتی رلکس کنید. این تمرین انرژی قفل شده در ناحیه چاکرای گلو را رها می‌کند و این کانال مهم بین سر و قلب را پاک‌سازی می‌کند. زمانی که انرژی بتواند آزادانه دوباره جاری شود، «شور و حرارت» شدیدی را در ناحیهٔ گردن و شانه‌ها توأم با قدرت درونی، صداقت و

اعتماد به نفس احساس می‌کنید. این تمرینها انرژیهای «ین» و «یانگ» را هماهنگ می‌کنند.

اگر این سه تمرین را یکی بعد از دیگری انجام دهید، پیشرفت بسیار سریعی را در تمام وجودتان تجربه خواهید کرد. با وجود این باید دقت کنید که در انجام آن زیاده‌روی نکنید. یک بار صبح و یک بار عصر برای شروع کاملاً کافی است. وقتی تجربه کسب کردید، می‌توانید تمرینها را چندین بار به ترتیب انجام دهید، ولی همیشه نسبت به کیفیت احساس‌تان هوشیار باشید. هرگز فراتر از حد درونی و طبیعت‌تان نروید. آنها همیشه شما را از زمان توقف آگاه می‌کنند. این تمرین بخشی از زندگی عادی اغلب افراد می‌شود، از جمله خودِ ما، در عین حال که زمان کمی در حد چند دقیقه نیاز دارد ولی آنچه به دست می‌آید بسیار زیاد است. به یاد داشته باشید این دانش تئوری شما از این تمرینات بسیار مؤثر نیست که باعث پیشرفت شما می‌شود، بلکه تمرین هر روزه آنهاست که اهمیت دارد.

انتقال انرژی حیاتی جهان

فضای اطراف ما سرشار است از پرانا که انرژی جهانی حیات است. بنابراین منطقی است که فقط بخواهیم از این انرژی کیهانی بسیار مؤثر در جهتی درست و دقیق استفاده و بهره‌برداری کنیم. در بخش تنفس چاکرایی یکی از شیوه‌ها شرح دادیم و با وجود این شیوه‌های جالب دیگری نیز با تأثیر فوق‌العاده وجود دارد که هم برای باز کردن گره‌های چاکراها و هم برای رشد کل نگری می‌توان از این انرژی استفاده کرد. یکی از آنها «ریکی»[1] نامیده می‌شود.

این روش درمان طبیعی و کل‌نگر در حدود اواسط قرن نوزدهم توسط دکتری ژاپنی به نام میکائو یوسوئی[2] که مانند راهبی مسیحی به خیلی از کشورهای شرقی و غربی سفر کرد (مجدداً) کشف شد.

«ریکی» به معنای «انرژی حیاتی جهانی» است و شکلی از درمان است که انرژی کیهانی را که در همه جا پخش است به درون انسان می‌فرستد. درمانگر یا شخصی که «ریکی» را می‌فرستد صرفاً به عنوان عاملی تسریع کننده یا کانال عمل می‌کند. بدون اینکه به سهم خود عملی انجام دهد، به آسانی انرژی کیهانی از راه دستهای او به طرف شخص مورد نظر جریان پیدا می‌کند. امروزه «ریکی» یکی از سریع‌ترین روشهای شفابخشی است. چندین سال پیش کتابی دربارهٔ آن نوشتیم ـ به نام *ریکی ـ انرژی حیاتی جهانی* ـ شفادهندهٔ ذهن ـ بدن ـ و روح ـ روش کل‌نگرانه مناسب برای خوددرمانی و برای کار حرفه‌ای و سلامتی معنوی و درمان نهایی، که به چندین زبان برگردانده و بارها چاپ شده است.

«ریکی» خیلی پرطرفدار شده است به دلیل اینکه در عمل آسان و بسیار مؤثر است. در سمینارهای دوره‌های دوهفته‌ای تعطیلات آخر هفته می‌توانید آن را یاد بگیرید. در خلال این سمینارها در اولین مرحله کانالهای شفابخشی که در تمام انسانها وجود دارد باز شده و توانایی ارسال انرژی از معلم به شاگرد منتقل می‌شود.

از آنجایی که نیاز کمی به داشتن تخصص دارد، حتی بچه‌ها هم می‌توانند

1.Reiki 2.Mikao Usui

«ریکی» را انجام دهند. این انرژی از «هوش» خاص خودش برخوردار است به این معنی که خودبه خود با اندازه مناسب به طرف محلی می‌رود که نیازمند است.

این روزها صدها هزار نفر در دنیا «ریکی» را انجام می‌دهند، توسط اشخاص عادی هم به همان خوبی حرفه‌ایها و شفاگرها انجام می‌شود. انرژی «ریکی» می‌تواند چاکراهای خود و دیگران را هماهنگ کند.

از آنجایی که انرژی ریکی از راه‌کانالهای شفابخشی که در هر انسانی به طور طبیعی وجود دارد جاری می‌شود، در حد معینی ـ از درون هر کسی که خود را بر روی انرژیهای بالاتر درون خود و اطرافش باز کند می‌تواند عبور کند. حتی اگر هنوز موفق نشده‌اید ریکی را شروع کنید، اگر احساس می‌کنید دست‌هایتان می‌توانند آرامش‌بخش باشند، برای انجام آنچه به دنبال می‌آید خود را آزاد احساس کنید.

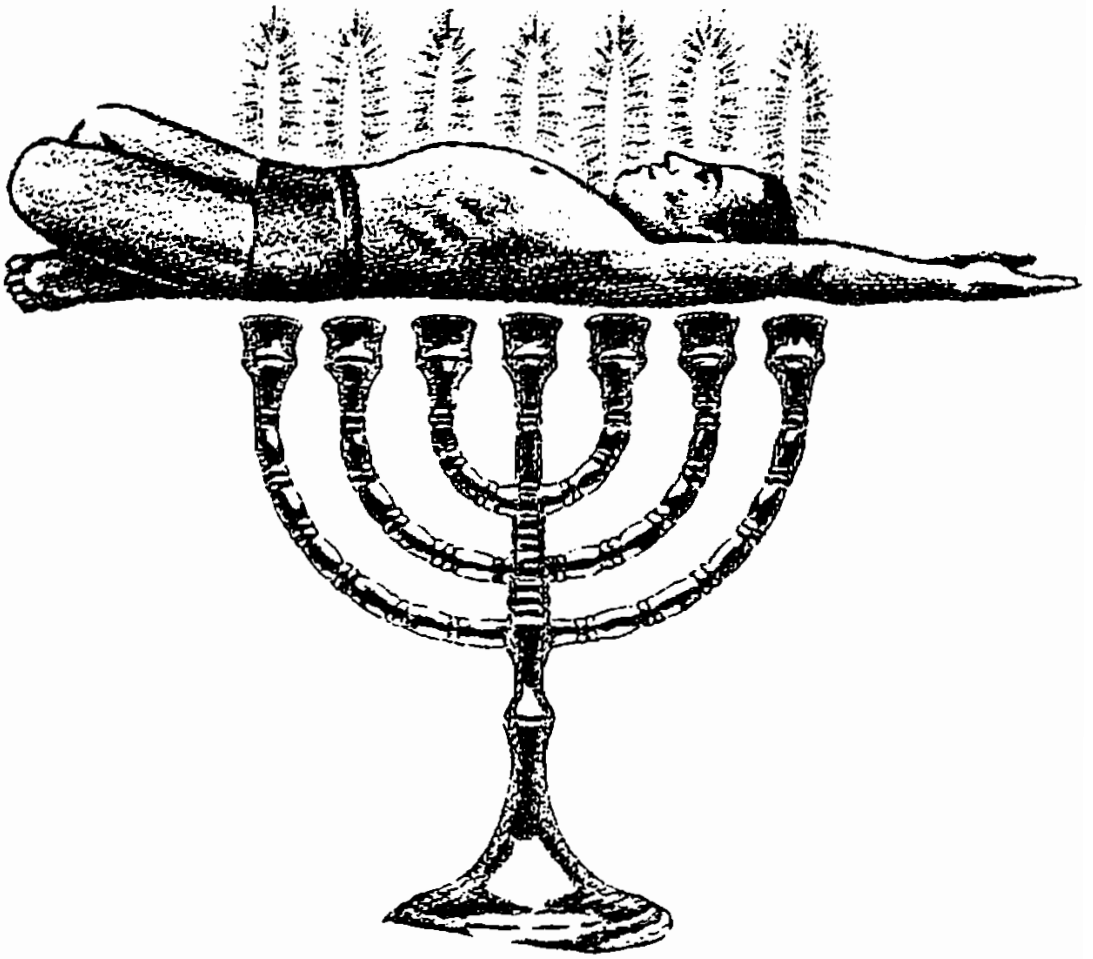
اجرای عملی ریکی بر روی چاکراها بسیار ساده است. فقط دستهایتان را بر روی هر کدام از مراکز انرژی بگذارید و اجازه دهید که انرژی هماهنگ‌کننده ریکی آن طور که می‌خواهد جاری شود.

هر یک از هفت چاکرا در مبادلهٔ انرژی ارتباط نزدیکی با دیگری دارد. از آنجایی که انرژی از راه هر دو دست در یک زمان جاری می‌شود، می‌توانید انرژی حیاتی را در اختیار چاکراها قرار دهید و همزمان با قرار دادن دستها بر روی چاکراهایی که با یکدیگر ارتباط دارند آنها را هماهنگ و متعادل کنید.

شمعدان هفت شاخه‌ای که در دین یهود یک وسیلهٔ نمادین و سنتی است، تمثیلی است از ارتباط چاکراها. در اینجا شعله‌ها نمایانگر چاکراها هستند.

وحدت

«چاکرا شمعدان» هفت شاخه



همان طور که دیده می‌شود، شعلهٔ مرکزی (چاکرای قلب، نقش رابط مرکزی را دارد) ارتباط تنگاتنگ بقیهٔ شعلهٔ چاکراها را نگه می‌دارد. خیلی از سنتهای قدیمی توجه خاصی به مرکز انرژی قلب دارند، و اگر امکان داشته باشد باید همیشه در تمام شکلهای درمانی آن را مد نظر داشته باشیم. خیلی از افراد را می‌شناسیم که «ریکی» انجام می‌دهند و وقتی به رختخواب می‌روند هر دو دست خود را بر روی چاکرای قلب قرار می‌دهند و اغلب در همین حالت به خواب می‌روند. اگر مایل‌اید که وضعیت چاکرای قلب‌تان بهبود یابد این شکلِ ایده‌آلی از روش «ریکی» است.

در تصویر به وضوح می‌بینیم که کدام چاکرا در پیوند با دیگری است. بدین ترتیب :

چاکرای ریشه و چاکرای تاج

چاکرای خاجی و چاکرای چشم درون

چاکرای شبکهٔ خورشیدی و چاکرای گلو

برای متعادل کردن چاکراها همزمان دستهای خود را بر روی دو مرکز انرژی مرتبط قرار دهید، به طور مثال: یک دست را بر روی چاکرای ریشه و دست دیگر را بر روی چاکرای تاج قرار داده، و اِلی آخر... بعد از اینکه هر شش چاکرا دوتا دوتا مداوا شدند برای انتقال انرژی به چاکرای قلب از هر دو دست استفاده کنید. در هر مورد دست‌تان را به مدت ۳ تا ۵ دقیقه نگه دارید. به طور شگفت‌انگیزی در درون تعادل انرژیهای چاکراها را مشاهده خواهید کرد.

همچنین در بارهٔ مشکلات یا بیماری، مفید است که تشخیص دهید کدام چاکرا نیاز به شارژ شدن با انرژی حیاتی دارد. در بخشهای هر چاکرا به طور جداگانه توضیح داده‌ایم که اندامهای مختلف بدن مربوط به کدام چاکرا هستند. مثلاً اگر خود یا بیمارمان دچار مشکل کبدی هستیم با یک نگاه سریع به فهرست می‌توانیم بفهمیم که کبد در پیوند با چاکرای شبکهٔ خورشیدی است. می‌توانیم یک دست را بر روی این چاکرا قرار داده و از دست دیگر برای ارسال انرژی «ریکی» به کبد استفاده کنیم. احتمال زیادی هست چاکرایی که در پیوند با مشکل قرار دارد بدین ترتیب با جریان انرژی «ریکی» به تعادل انرژیهای خود برسد. همان طور که دیدیم چاکرای قلب مرکز کل سیستم است، بنابراین همیشه توصیه می‌شود که چاکرای قلب را هم متعادل سازید.

این فقط نگاهی کلی بود به منافع «ریکی» و در اینجا وارد بحث عمیق‌تر آن نمی‌شویم. امیدواریم که دیدگاه کوچکی از نحوهٔ کار کردن ریکی به دست آورده باشید، به کسانی که طالب روشی ساده اما مؤثر برای سلامتی و تعادل درونی هستند این شکل تراپی قابل توصیه است.

از آنجایی که در فرهنگ ما بسیاری از مردم به ابزار تکنیکی بیشتر از روشهای طبیعی اعتماد می‌کنند، بعضی از درمانگرها برای درمان بیماران با انرژی کیهانی از ابزار استفاده می‌کنند. در این باره اهمیت خاص استفاده از ماکت هرمها و مخازن آرگون ثابت شده است.

شکل خاصی از هرم، انرژیهای کیهانی را متمرکز می‌کند و آنها را همسان «ریکی» ارسال می‌کند و در نتیجه برای تأمین انرژی قسمتهای خاصی از بدن، بر روی بدن قرار می‌گیرند. امروزه انواع مختلفی از هرمها در دسترس قرار دارد. به این منظور شیب زاویهٔ همه آنها برابر (۵۱°) هرم Cheops در Gize است. برای به دست آوردن نتیجهٔ بهتر باید همیشه مطمئن باشید که بعد هرم در امتداد محور شمال ـ جنوب تنظیم شود. ما با اندازه‌های مختلف هرمهایی از جنس چوب، گچ، آهن، سنگ مرمر، نقره، مس، سرامیک، آلومینیم، مقوا، مصنوعات و سنگهای قیمتی آزمایش کرده‌ایم. بیشتر ترجیح می‌دهیم که با هرمهایی از جنس سنگ کریستال، کوارتز قرمز، و کوارتز بنفش کار کنیم. چون می‌توانیم آنها را با جواهردرمانی تلفیق کنیم. معمولاً هرم را بر روی قسمتی از بدن که می‌خواهیم تحت تأثیر قرار بگیرد به مدت ۵ تا ۱۰ دقیقه قرار می‌دهیم. چاکراها بدون تردید نسبت به این شیوه واکنش نشان خواهند داد. مانند شیوه‌های دیگری که توضیح داده شد پیشنهاد می‌شود که جهت آگاهی به طرف محلی باشد که تحت درمان است.

در کتابی که اخیراً به چاپ رسیده «Die Glüekspyramide» محقق هرم شخصی به نام مانفرد کپلر[1] کشف جالبی را گزارش می‌دهد. در دورهٔ طولانی محاسبه و تحقیق به این نتیجه رسید که زاویهٔ هرم Cheops برای مصر بهترین زاویه است، نه برای قسمتی از دنیا که ما هستیم. و زاویهٔ ایده‌آل برای کشورهای اروپایی باید ۶۵ درجه باشد نه ۵۱ درجه. اهرام ساخته شده با این

1.Manfred Keppeler

زاویه مستلزم افزایش پتانسیل انرژی هستند. (به کتابنامه مراجعه شود).

مخزنهای آرگون وسیلهٔ دیگری است برای درمان طبیعی که نیازی نیست تا کاملاً در آنها قرار گرفت. به کمک دانشمند و روانکاوی به نام ویلهلم ریچ[1] (۱۹۵۷-۱۸۹۷) طراحی شده است، کسی که تلاش فراوانی جهت اثبات (نیروی O dic) که فرضیهٔ بارون فون ریتن باخ[2] بوده که راه عملی برای آن پیدا کرده است. ظاهراً مخزن آرگون شبیه یک جعبه یا کابینت است. دیواره‌های آن شامل لایه‌هایی است از مواد مختلف که طبق ضوابط دقیقی بر روی هم نصب شده‌اند. کابینت انرژیهای کیهانی را بعداً برای درمان استفاده می‌شود جمع‌آوری می‌کند. عموماً بیمار برای اینکه با انرژی کیهانی شارژ شود در آن نشسته و این روند چاکراها را نیز شارژ می‌کند. روش دیگر توپ‌های پنبه‌ای هستند که در جعبهٔ آرگون شارژ می‌شود و آنها را بر روی چاکراها قرار داده یا با نوار چسب می‌چسبانند. همان طور که آزمایش دست که قبلاً به آن اشاره شده است نشان داده این روش به طرز اعجاب‌انگیزی اثرش را در هفت چاکرا نشان می‌دهد. (به کتابنامه مراجعه شود).

اگر یک یا تعداد بیشتری از روشهایی که توضیح داده شد برای شما جاذبه دارد آنها را امتحان کنید، متعجب خواهید شد.

---

1 Wilhelm Reich

2.Baron Von Reichenbach

سفری درونی از راه چاکراها

سفری را که می‌خواهیم هم‌اکنون شرح دهیم، شکلی از مدی‌تیشن هدایت شونده است که درِ تصاویر و تجربیات درونی را باز می‌کند. متن را فقط نقل قول نمی‌کنیم، بلکه با موسیقی متن مناسبی مختص این هدف این کار را انجام می‌دهیم. متن را می‌توانید با صدای خودتان ضبط کنید یا کسی برایتان بخواند. به آهستگی باید خوانده شود، با فواصل کوتاه بین جملات و مکث بیشتر در جایی که علامت‌گذاری شده است. با دوستانتان به این سفر بروید. تبادل تجربیات‌تان اعجاب‌انگیز خواهد بود.

سفر به گونه‌ای توضیح داده شده است که اگر بخواهید بر روی چاکرای مشخصی کار کنید بتوانید عبارات را جداگانه انتخاب نمایید. در هر حال، باید در ابتدا ناظر تنفسها باشید، و در پایان زمانی را به خودتان اجازه دهید تا تجربیات را درک کنید. عطر ملایم یک چراغ معطر یا عود یا امواج سنگها می‌توانند در این سفر همراه شما باشند. اگر از نوارها استفاده نمی‌کنید، می‌توانید با موزیک ملایمی تجربه‌تان را قوی کنید.

مراقب باشید که در طول مراقبه چیزی باعث برهم ریختن آرامش‌تان نشود. فضا باید گرمای مطلوب داشته باشد و شاید لازم باشد پتویی در دسترس داشته باشید. راحت به پشت دراز بکشید و پاها را جمع نکنید؛ این کار باعث تضعیف جریان آزاد انرژی می‌شود. (البته این مطلب در بارهٔ لوتوس نشستن صدق نمی‌کند.)

روش مراقبه‌ای که به دنبال خواهد آمد برای گشودنی آرام و فعال کردن چاکراها کاربرد دارد. این اتفاق کاملاً خود به خودی خواهد بود. از آنجایی که نیازی به تلاش شما ندارد لازم نیست کاری انجام دهید، سعی نکنید تصاویر و احساساتی را که گفته خواهد شد مجسم کنید. صرفاً رلکس کنید و به خود اجازه دهید تا به تمام موضوعات آگاه باشید، در حالی که گوش می‌دهید افکار و حسهایی پیش می‌آید. در عین حال برخورد روشنفکرانه با موضوع نکنید زیرا در سطح کاملاً متفاوتی از وجودتان عمل خواهد کرد. در تمام مدت این نگرش درونی را به یاد داشته باشید که قصد آغاز سفری را دارید.

در طول این سفر درونی ممکن است احساس کنید که انرژیهای مهار شدهٔ قبلی در حال آزاد شدن هستند. هیجانات و احساسات سرکوب شده ممکن است به سطح خودآگاه بیایند. هر آنچه را اتفاق می‌افتد بپذیرید. هیچ چیز را پس نزنید. خودتان را به قدرت شفای طبیعی که در درون‌تان وجود دارد بسپارید.

حالا به پشت دراز بکشید و چشمهایتان را ببندید. با هر نفسی که به بیرون می‌دهید آرامش بیشتری پیدا می‌کنید. در حوزهٔ آرامش و صلح درونی غرق شوید...

● حالا اجازه بدهید آگاهیتان به سمت اولین مرکز انرژی که بین مقعد و اندام تناسلی قرار دارد و به طرف پایین باز می‌شود حرکت کند. بگذارید آگاهی‌تان بدون هیچ قصد و هدفی زمانی در آنجا بماند. آگاهی‌تان به آرامی چاکرای ریشه را متناسب با آکورد خودش به فعالیت وامی‌دارد. حرکت دورانی مداوم و آهسته، و جریانی گرم از تپش انرژی احساس می‌کنید. از مرکز این جریان، نور شفاف قرمز تیره‌رنگی شروع به ظاهر شدن می‌کند. از امواج تپنده چاکرای اول، انرژی به طرف شما ساطع شده با جریان خون به سمت تمام سلولها برده می‌شود و با گرمای حیات‌بخش و آرام خود آنها را تغذیه می‌کند. کاملاً خود را به این جریان پرطپش نیروی آرامش درون‌تان بسپارید.

حالا احساس می‌کنید که چاکرای ریشه بیشتر و بیشتر باز شده است اجازه دهید انرژی حیاتی و تازه «خاک» وارد بدن‌تان شود. این انرژی را در سرچشمه‌اش دنبال کنید، در عمق هستهٔ مرکزی خاک، که با همان نور قرمز پررنگ مانند چاکرای ریشه می‌درخشد. جریان مداوم انرژی از عمق قلب «مادرْ زمین» بالا می‌آید، به تمام لایه‌ها نفوذ می‌کند. از راه چاکرای اول در بدن شما جریان می‌یابد. نیروی نهفته ساکن در «زمین» را تجربه می‌کنید.

بدن شما با این نیرو شکل گرفته است و با آن دائماً تغذیه و نگهداری می‌شود. کاملاً مشابه همان انرژی است که سیارهٔ ما از آن شکل گرفته است. انرژی که به بیشماری از گیاهان، حیوانات و انسانهای روی زمین زندگی می‌بخشد. شما کاملاً به زمین و خالقش وصل هستید. همان نیروی حیاتی که در آنها پخش است در شما نیز جریان دارد. محفوظ در درون چرخه‌های «زمین زنده»، در سایهٔ حمایت و تغذیه و انرژیهای شفابخش او هستید.

وقتی این سفر درونی به پایان برسد، در اتصال با این انرژی حیاتی بی‌پایان که دائماً در درون چاکرای ریشه جریان دارد باقی خواهید ماند. جایگاه‌تان در زندگی آرام است و سرشار از عشق و سپاس نسبت به این سیاره اعجاب‌انگیز که خانه شماست هستید.

● در عین حال که ضربان نیروی «زمین» در درون‌تان به طور مستمر جاری است، اجازه دهید آگاهی‌تان به تدریج به سمت چاکرای خاجی سوق داده شود. چاکرای خاجی تقریباً به اندازهٔ یک پهنای دست زیر ناف قرار دارد و به طرف جلو باز می‌شود. بدون هیچ انتظار و هدفی صرفاً از این حوزه آگاه باشید. آگاهی‌تان چاکرای دوم را تحریک خواهد کرد. حرکت چرخشی ظریفی را حس می‌کنید، خیلی مشخص‌تر از جریانی که در چاکرای اول بود. همچون آب گرم موّاج احساس می‌شود، حرکت چرخان و رقص گونه از انرژی روان. در این مرکز نور نارنجی روشنی شروع به درخشیدن می‌کند. با هر چرخش پررنگ‌تر می‌شود. امواج آشکار آن با لایه‌های وسیع، بدن شما را سرشار می‌کند. با جریان گردش خون و جریان تصفیه کنندهٔ سیستم لنفاوی یکی می‌شوند. هم‌اکنون بدن شما جریان مجردی از انرژی حیات است...

جریان انرژی رو به گسترده شدن است، از منافذ پوست می‌گذرد شما را دربر می‌گیرد و با نیروی آرامش‌بخش خود تطهیرتان می‌کند. سرِحال نگه‌تان می‌دارد، نوازش‌تان می‌کند و به‌سان کودکی در گهواره به آرامی تکان‌تان می‌دهد. تسلیم حرکات آرام و نوازشگر این آب «حیات» هستید. جان و تن گره‌هاشان باز می‌شود، مقدار زیادی از نیروی حیاتی پاک کننده و بارور را جذب می‌کنند. کانالهای بسته باز، خاطرات و احساسات از یاد رفته برانگیخته می‌شوند. از هر طرف حیاتِ نو به سوی‌تان جاری می‌شود، با جریان انرژی‌اش سرشارتان می‌کند...

و هنوز جریان امواج «حیات» در حال گسترش است، روان به سوی اقیانوس بیکران آبهای گرم مهربان، با عشق شما را حمایت می‌کند و حرکت‌تان می‌دهد. علاوه بر این نظاره‌گر گنبد نیلگون هستید. هنگام بالا آمدن افق خورشید یک صبح باشکوه، طغیان اقیانوس و آسمان با تشعشعات طلائی‌شان همانند می‌شوند. احساس می‌کنید انگار در اولین بامداد یک دنیای تازه بیدار شده‌اید. امواج سعادت درون‌تان پدیدار می‌شوند، کرانه‌های «زندگی» را شسته و همه

آنچه را تاکنون وجود داشته است تحت تأثیر قرار می‌دهد. عمیقاً درک می‌کنید همان نیروی «حیاتی» که در تمام «خلقت» جاری است در درون شما نیز جریان دارد. «حیات» درون شما شروع می‌کند به یکی شدن با «حیات» همه. تسلیم اعتماد به نفسی می‌شوید که در شما جریان دارد...

زمانی که این سفر به پایان برسد، برای همیشه در ارتباط با این سرچشمه «حیات» درونی خود باقی می‌مانید. با معجزه جریان «حیات» درون و اطرافتان، برای گرفتن نیروهای «خلقت» و خلق کردن گشوده خواهید بود.

● همچنان که آب «حیات» در شما جریان دارد و بدن و روح را سرشار می‌کند، بگذارید آگاهی‌تان به سوی مرکز انرژی سوم رانده شود که در فاصلهٔ چند اینچ بالای ناف قرار دارد و به طرف جلو باز می‌شود. اجازه دهید آگاهی‌تان برای مدتی بدون هیچ قصد و هدفی در آنجا باقی بماند. آگاهی‌تان به آرامی چاکرای شبکهٔ خورشیدی را تحریک می‌کند، شبکهٔ خورشیدی جایگاه و سرچشمهٔ تواناییهای فردی است. در شرایط موجود آنچه وجود دارد را بپذیرید. پذیرش شما به چاکرای سوم اجازه می‌دهد که هرچه بیشتر آرام شود... شروع می‌کند به جاری ساختن انرژی گرم به صورت دورانی. بلافاصله با حرکات چرخشی، نور طلایی زردرنگ از هستهٔ مرکزی آن پدیدار می‌شود. مثل نور خورشید هنگام طلوع، درخشش آن افزایش می‌یابد، بدن‌تان سرشار از تابش آرامش‌بخش آن می‌شود. گرمای درخشان آن از درون تحت تأثیرتان قرار می‌دهد. کاملاً رلکس و راحت باشید، در اختیار این تشعشعات درخشان هستید. نور آن به عمیق‌ترین نقطهٔ روح‌تان می‌رسد و آن را از درخشش و روشنایی‌اش سرشار می‌سازد. سایه‌ها و تنشها از بین می‌روند. از مرکز بدن‌تان نور روشن‌کننده‌ای به تمام وجودتان نفوذ می‌کند تا جایی که فقط صلح و آرامش، قوت و برکت در درون‌تان باقی بماند.

پرتو طلایی رنگ آن از درون به بیرون می‌تابد، همچون حلقه‌ای پر تلألؤ شما را دربر می‌گیرد و نور آن به دنیای بیرون ساطع می‌شود. چاکرای سوم‌تان بسان خورشیدی می‌شود با نهایت درخشندگی. تبدیل می‌شود به منبعی تمام نشدنی از «حیات»، «حیاتی» گرمابخش، قدرتمند و نورانی.

زمانی که از این سفر باز می‌گردید زندگی‌تان را از هستهٔ درونی، از این مرکز نور، صلح و انرژی سازمان می‌دهید. نور درون‌تان به دنیای بیرون ساطع خواهد

شد، برکت و نور تمام سطوح هستی را جذب خواهد کرد. قبول می‌کنید که مرکز درخشش برای گیاهان، حیوانات، انسانها، و همهٔ آنچه در اطراف شماست خواهید بود.

● همچنان که تحت تأثیر تشعشعات گرم خورشید درون‌تان هستید، اجازه دهید آگاهی‌تان به تدریج به طرف چاکرای چهارم فرستاده شود. هم سطح قلب در وسط قفسهٔ سینه، که به طرف جلو باز می‌شود. فقط به این منطقه توجه کنید بدون هیچ قصد و هدف و انتظاری. آگاهی‌تان چاکرای چهارم را برانگیخته می‌کند. حس می‌کنید که امواج نرم و ملایمی به رنگ گل رز روشن که هاله‌ای سبزرنگ درخشان احاطه‌اش کرده است به تدریج نمایان می‌شود. همچون غنچه‌ای ظریف از نور به نظر می‌رسد، که در حلقه‌ای از برگ‌های شفاف جا گرفته است.

هستهٔ این غنچهٔ انرژی به آرامی شروع به چرخیدن می‌کند، در عین حال که آگاهی‌تان بر روی این حرکت متمرکز است، حس می‌کنید که چگونه غنچه باز و بازتر می‌شود، تبدیل به گلی می‌شود در اوج طراوت. امواج عشق از گل شکفتهٔ قلب‌تان ساطع می‌شود، با عشق و هماهنگی‌اش خرسندتان می‌کند. حس می‌کنید انگار در دستهای فرشته‌ای هستید، با احساس نیاز عمیق به عشق. با طیب خاطر تسلیم این مهربانی و همدلی عاشقانه هستید...

از صمیم قلب احساس سرور، شادی، و رضایت خاطر درونی می‌کنید. حسی شبیه به شنیدن موسیقی آرامش‌بخش. امواج در تمام بدن پراکنده می‌شوند و با نغمه‌اش آن را بیدار می‌کند. طنین امواج عمیقاً وارد روح‌تان می‌شود، با عشق و هماهنگی در آن نفوذ می‌کند. فضای اطراف‌تان را پر می‌کنند و به عمق «خلقت» می‌رسند...

و از همه جا همچون پاسخی، پژواک موسیقی، با موسیقی قلب شما یکی و تبدیل به سمفونی کاملی می‌شود. درِ تازه‌ای به روی واقعیت می‌گشاید: درمی‌یابید که امواج عشق و سرور در تمام تجلیات «حیات» پخش است. همگام با تمامی «آفرینش» این موسیقی فراگیر «عشق الهی» را شما به صدا درمی‌آورید.

وقتی از این سفر برگردید، دیگر هرگز تنها نخواهید بود. از راه چاکرای قلب همیشه با عمیق‌ترین نقطهٔ وجود هر چیزی یکی هستید.

● همچنان که موسیقی قلب در درون‌تان طنین‌انداز است، اجازه دهید آگاهی‌تان به طرف چاکرای گلو برود، که به طرف جلو باز می‌شود و چاکرای کوچک‌تری به طرف پشت باز می‌شود[1]. صرفاً به این نقطه توجه کنید بدون هیچ انتظار و هدف و یا قصدی. آگاهی‌تان چاکرای گلو را تحریک می‌کند. ظرافت فرکانسهایش تابش رنگ آبی روشن شفافی را ایجاد می‌کند که امواج گستره آبی آسمان است. حالا اجازه دهید تشعشعات درخشان آن افزایش یابد و تمام وجودتان را پر کند...

«حیات» درون‌تان آن قدر گسترده و روشن می‌شود تا زمانی که مثل آسمان بی‌حد و مرز شوید. با هرچه که در درون و بیرون وجود دارد همراه هستید، درست مثل فضای بی‌انتها که اجازه زندگی به همهٔ ستارگان، سیارات و خورشید را می‌دهد. حالا اجازه دهید رقص «حیات» در درون بیکرانگی شگفت‌انگیز وجودتان نمایان شود.

همه چیز را همان طور که هست بپذیرید، اجازه دهید همه چیز بیاید و برود. در این آزادگی بی‌کران آگاهی، شما کامل و یکپارچه هستید. موجی درخشان از سعادت از میان فضای بی‌حد و مرز درون‌تان ساطع می‌شود. در درون آرامش و سکون وجود دارد. کاملاً آرام هستید و به بیکرانگی فضا گوش می‌دهید. اجازه می‌دهید با عمیق‌ترین بخش روح تان کانالی شوید برای تمام پیامهای رسیده....

زمانی که از این سفر باز می‌گردید، همچنان حامل عرصهٔ نورانی آسمان در درون‌تان هستید، هر چه بیشتر خودتان را باور کنید، آنگاه قادر خواهید بود اجازه دهید انرژیها آزادانه از شما به سوی بیرون جریان پیدا کنند.

● در حالی که نور بیکران در درون‌تان همچنان ادامه دارد بگذارید آگاهی‌تان به طرف چشم سوم سوق داده شود. کمی بالا و بین دو ابرو است، به طرف جلو باز می‌شود. فقط به این نقطه توجه کنید بدون هیچ انتظار و قصد و هدفی. هوشیاری‌تان چاکرای چشم سوم را تحریک می‌کند. امواج چرخان آرامی را حس می‌کنید. از درون این حرکت آرام، نور آبی نیلی پررنگی شروع به

---

۱. چاکرای فرعی کوچکی وجود دارد که در اینجا جزو چاکرای گلو به حساب آمده است. به پشت باز می‌شود.

ظاهر شدن می‌کند؛ به تدریج پررنگ‌تر می‌شود. همچون نور شبی صاف با حیات رمزآلودش در پس فضای بیکران است. بگذارید هوشیاری‌تان وارد این نور شود، و آگاهی‌تان هرچه بیشتر تحت تأثیر این شکوه نهفته قرار گیرد.

امواج نور آبی نیلی رنگ شما را پذیرا و آرام می‌کند. عمیق‌تر و عمیق‌تر وارد این حوزه آرام و ساکت آبی‌رنگ می‌شوید. آرامش درون‌تان افزایش می‌یابد. افکار را پشت سر می‌گذارید. کل آگاهی‌تان با تشعشعات آرامش‌بخش این نور آرام اشباع می‌شود. در این سطح عمیق وجود شما با «روح جهانی» در ارتباط هستید، همچنان که در درون تمام «مخلوقات» کار می‌کند در درون‌تان عمل می‌کند. وجود شما بر روی دانش بی‌حد و مرز هوش کیهانی که در پس تمام مفاهیم و افکار وجود دارد، باز است.

زمانی که از این سفر باز می‌گردید، با هوشیاری فزون‌یافته‌ای از زندگی گذر می‌کنید، آرامش و سکون، حقایق نهفته در پس ظاهر بیرونی تمام پدیده‌های دنیایی را بر روی شما باز می‌کند و می‌فهماند.

● در حالی که سکون و آرامش عمیق در درون‌تان جریان دارد بگذارید هوشیاری‌تان به طرف چاکرای تاج سوق پیدا کند. که در مرکز جمجمه قرار دارد، و به طرف بالا باز می‌شود. بگذارید هوشیاری‌تان زمانی را بدون هیچ قصد و هدفی ـ در آنجا پرسه بزند. توجه‌تان آرام و با ملایمت این در را باز خواهد کرد. نور ارغوانی روشن و شفافی پدیدار می‌شود. انگار وارد جایگاه مقدسی می‌شوید، معبدی با نور ارغوانی باز می‌شود. با باز شدن این معبد جدید، نور سفید درخشانی همهٔ رنگها را دربر می‌گیرد و معبد ارغوانی را سرشار می‌سازد. مانند آبشاری از سعادت و برکت بر شما جاری می‌شود. هر منفذی از وجودتان اگر باز باشد آن را می‌پذیرد. تا تمام منافذ وجودتان باز شود، و نور درخشان را جذب می‌کنند تا تمام وجودتان از آن اشباع شود.

این نور نه حد و مرز دارد و نه زمان. درمی‌یابید که این درخشش در درون‌تان هرگز متوقف نشده است همچنان که در قلب تمام «مخلوقات» وجود دارد. در این نور کامل شما با «هستی الهی» همیشه حاضر یکی هستید. در عین حال که امواج نور در سکون کامل جاری است، این نور شامل تمام موسیقیهاست. هر چند ساکت همچون لحظهٔ قبل از طلوع خورشید، ولی رقص حیات را در تمام گامها و امواج بیکرانش دربر دارد. بگذارید در این نور آرام

بگیرید، تمام آرزوها و خواسته‌ها را رها کنید. اینجا وطن شماست. به مقصد سفرتان رسیده‌اید.

از حالا به بعد بخشی از این نور همیشه در وجودتان می‌درخشد، بپذیرید که تشعشعاتش در زندگی و دنیای‌تان بدرخشد. در حالی که هنوز تحت تأثیر این نور سفید درخشان هستید بگذارید هوشیاری‌تان بار دیگر به طرف چاکرای تاج برگردد. حالا تجربه می‌کنید که چطور نور بی‌رنگ تبدیل به امواج ارغوانی روشن شفاف می‌شود. بگذارید هوشیاری‌تان به طرف چاکرای چشم سوم پیش برود. اینجا شاهد خواهید بود که چگونه نور بی‌رنگ تبدیل به امواج آبی نیلی پررنگ می‌شود. بگذارید آگاهی‌تان مسیر را ادامه بدهد به طرف چاکرای گلو. نور بی‌رنگ تبدیل به رنگ آبی روشن می‌شود. آگاهی‌تان پایین‌تر می‌آید به طرف چاکرای قلب. تبدیل نور بی‌رنگ را به رنگ گل سرخ روشن و سبز تجربه می‌کنید.

بگذارید آگاهی‌تان به آرامی به طرف چاکرای شبکهٔ خورشیدی برود، نور بی‌رنگ تبدیل به رنگ طلایی درخشان می‌شود. بگذارید آگاهی‌تان به طرف چاکرای خاجی رفته، تبدیل نور بی‌رنگ را به امواج نارنجی روشن می‌بینید.

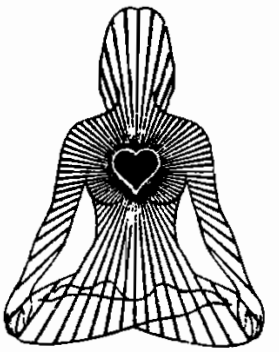
حالا به طرف چاکرای ریشه بروید. نور بی‌رنگ تبدیل به امواج قرمز تیره می‌شود.

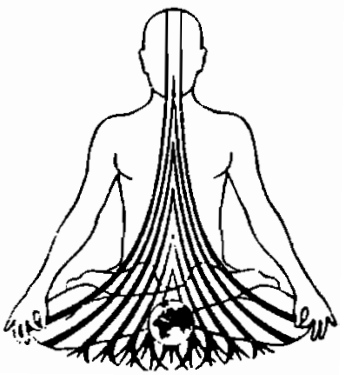
در این یکپارچگی امواج رنگی نور بی‌رنگ زمانی آرام بگیرید، به تمام «حیات» وصل هستید. بعد از برگشتن از این سفر یکپارچگی، نیرو، روشنایی و عشقی را که تجربه کرده‌اید در شما باقی خواهد ماند و دنیا و وجودتان را پربار خواهد کرد. به آن اجازه دهید طبق آهنگ خودش عمل کند.

● حالا توجه‌تان را کاملاً به طرف بدن‌تان بیاورید. نفس عمیقی بکشید و عمیقاً بازدم انجام دهید. دست و پا و بدن‌تان را چند بار کشش دهید تا احساس کنید به لحظهٔ حال برگشته‌اید. فرصتی به خود بدهید و به آرامی چشمها را باز کنید.

هر زمان میل داشتید، می‌توانید سفر دیگری داشته باشید. اما اجازه دهید روح تان این تجربه را کاملاً درک کند و نظم دهد. هر سفر می‌تواند کمی متفاوت باشد. اگر به طور مرتب تمرین کنید، تجربه‌های‌تان در طول زمان عمیق‌تر و شفاف‌تر می‌شود و هرچه بیشتر بخشی از زندگی روزانه‌تان خواهد شد.

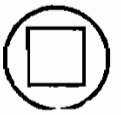
ضمایم





چاکراها و فاکتورهای پیوسته

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نام	سمبل	محل
اولین چاکرا	مولادهارا چاکرا، مرکزریشه چاکرای پایه یامرکزدنبالچه	 نیلوفر ۴ پر	بین مقعد و اندام تناسلی، به دنبالچه مرتبط است به طرف پائین باز میشود
دومین چاکرا	شوادمیستاناچاکرا، چاکرای خاجی یا مرکز پیوند	نیلوفر ۶ پر	قسمت بالای استخوان خاجی، تقریباً بالای اندام تناسلی، رو به جلو باز میشود.
سومین چاکرا	مانی پورا چاکرا، چاکرای شبکه خورشیدی، یا مرکز ناف. چاکرای طحال ـ معده، کبد	نیلوفر ۱۰ پر	دو انگشت بالای ناف، رو به جلو باز میشود.
چهارمین چاکرا	آناهاتاچاکرا، چاکرای قلب یا مرکزقلب	نیلوفر ۱۲ پر	وسط قفسه سینه به طرف جلو باز میشود.
پنجمین چاکرا	ویشودهاچاکرا، چاکرای گردن یا گلو یا مرکز ارتباط	نیلوفر ۱۶ پر	در حفره بین گردن و حنجره رو به جلو باز میشود
ششمین چاکرا	آجناچاکرا، چاکرای پیشانی چشم سوم، چشم خرد و یا چاکرای چشم درون و یا	نیلوفر ۹۶ پر	تقریباً یک انگشت بالای تیغه بینی، وسط پیشانی رو به جلو باز میشود.
هفتمین چاکرا	ساهاراچاکرا، چاکرای تاج مرکز «قله» یا نیلوفر ۱۰۰۰ پر	نیلوفر ۱۰۰۰ پر	وسط سر در بالاترین نقطه رو به بالا باز میشود

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	اصل اساسی	حس	رنگ
اولین چاکرا	میل بودن فیزیکی	بویائی	قرمز آتشی
دومین چاکرا	تولید مثل	چشائی	نارنجی
سومین چاکرا	فرم بودن (شکل)	بینائی	زرد ـ زردطلائی
چهارمین چاکرا	از خودگذشتگی ـ فداکاری	لامسه	سبز ـ صورتی، طلائی
پنجمین چاکرا	طنین هستی (وجود)	شنوائی	آبی روشن
ششمین چاکرا	دانش هستی ادراک	تمام حواس از جمع ادراک فراحسی	نیلی، همچنین زرد وبنفش
هفتمین چاکرا		هستی خاص	بنفش، سفید طلائی

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نشانه‌های نجومی و سیاره‌های وابسته	سنگ‌های قیمتی مربوطه	عنصر
اولین چاکرا	حمل / مریخ / ثور عقرب / پلوتون ، جدی / کیوان ، (در تعالیم آیورودا : خورشید)	عقیق، blood stone نارسنگ ، مرجان ، یاقوت	خاک
دومین چاکرا	سرطان / ماه / میزان ونوس / عقرب / پلوتون	عقیق قرمز سنگ قمر	آب
سومین چاکرا	اسد / خورشید ، قوس / مشتری سنبله / تیر / مریخ	چشم ببر، کهربا، زبرجد زرد، سیترین	آتش
چهارمین چاکرا	اسد / خورشید ، میزان / ونوس کیوان	کان زایت، زمرد، یشم سبز، کوارتز قرمز تورمالین صورتی	هوا
پنجمین چاکرا	جوزما / تیر، مریخ کیوان / ونوس ، دلو / اورانوس	زمرد کبود فیروزه Chalcedony	اتر(آکاشا)
ششمین چاکرا	تیر / قوس ، مشتری / دلو ، اورانوس / حوت ، نپتون	سنگ لاجورد، یاقوت کبود Sodalite	
هفتمین چاکرا	جدی / کیران ، حوت / نپتون	کوارتز بنفش، سنگ کریستال	

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	بخش‌های مربوطه بدن	غدد مربوطه	هورمونهای مربوطه
اولین چاکرا	تمام قسمت‌های سخت، ستون فقرات، استخوانها، دندانها، ناخن‌ها، پاها، مقعد، روده‌ها، غددپروستات، خون، تکثیرسلولی	غدد فوق کلیوی	آدرنالین نور آدرنالین
دومین چاکرا	قسمت لگن، اندامهای تولیدمثل کلیه‌ها. متانه. تمام مایعات مثل خون. مایع لنف، شیره معده، اسپرم	غدد جنسی، تخمدانها غده پروستات بیضه‌ها	استروژن، تستوسترون
سومین چاکرا	قسمت پائین پشت، حفره شکمی، جهاز هاضمه، معده، کبد طحال، کیسه صفرا، دستگاه عصبی غیرارادی	پانکراس (کبد)	انسولین (کیسه صفرا)
چهارمین چاکرا	قسمت بالای پشت، قلب، دنده‌ها و قفسه سینه، قسمت پائین ریه‌ها، خون، دستگاه گردش خون، پوست، دستها	غده تیموس	هورمون تیموس (گرچه از نظر علمی ثابت نشده است
پنجمین چاکرا	ریه‌ها، نایژه‌ها، مری، تارهای صوتی، گلو، پشت گردن، فک ، گونه‌ها	غده تیروئید، غده پاراتیروئید	تیروکسین
ششمین چاکرا	مخچه، گوشها، بینی، سینوسها، چشم‌ها. سیستم عصبی، صورت	هیپوفیز	وازوپرسین (هورمون ضد ادرار هیپوفیز)
هفتمین چاکرا	مخ ، جمجمه	غده صنوبری (اپی فیز)	سروتنین

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نوع موسیقی	مصوت	نت
اولین چاکرا	به شدت ریتمیک (صدای گرپ گرپ)	«اوه»	دو
دومین چاکرا	موسیقی روان (رقصهای محلی، موسیقی رقص)	«اُ» کوتاه	ر
سومین چاکرا	ریتم‌های شاد و تند، موسیقی ارکستر	«اُ» کشیده	می
چهارمین چاکرا	موسیقی کلاسیک، موسیقی عصر معاصر، موسیقی کلیسائی	«آه»	فا
پنجمین چاکرا	موسیقی و صدای هارمونیک، رقص‌های مراقبه‌ای و کلیسائی موزیک عصر معاصر، صدای طنین‌دار	«اِه»	سل
ششمین چاکرا	موسیقی کلاسیک شرقی وغربی، صدای کرات کیهانی، موسیقی عصر معاصر	«ای»	لا
هفتمین چاکرا	سکوت	«م»	سی

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	مانترا	لذت بردن از طبیعت	رایحه‌های مربوط
اولین چاکرا	لام	سپیده‌دم، غروب، خاک تازه	درخت سدر درخت میخک
دومین چاکرا	وام	نورماه، آب زلال	روغن Ylang-ylang چوب صندل
سومین چاکرا	رام	نور خورشید، شکوفه‌های مزرعه شلغم، مزرعه گندم رسیده، گل آفتابگردان	اسطوخودوس bergamot
چهارمین چاکرا	یام	طبیعت بکر، شکوفه، آسمان صورتی	روغن گل سرخ
پنجمین چاکرا	هام	آسمان آبی، انعکاس آسمان درآب، امواج آرام	مریم گلی اوکالیپتوس
ششمین چاکرا	کشام	آسمان هنگام شب	نعناع ، یاسمن
هفتمین چاکرا	اُم	قله کوه	Olibanum نیلوفر

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	زمینه	مؤنث جهت چرخش چاکرا	تذکر جهت چرخش چاکرا
اولین چاکرا	اولین انرژی حیاتی، اولین مراقبت پیوند با «زمین» و دنیای مادی، استحکام، قدرت موفق شدن	چپ تصویر	راست تصویر
دومین چاکرا	نخستین احساسات جاری شدن با زندگی، لذت پرستی، شهوت، خلاقیت، شگفت زده و مشتاق	راست تصویر 	چپ تصویر
سومین چاکرا	شکفتن شخصیت، عملکردبراساس احساسات و تجربه، شکل گیری شخص. نفوذ و قدرت، قوت و فراوانی. خرد، رشد تجربیات	راست تصویر 	چپ تصویر
چهارمین چاکرا	آشکار شدن چگونگی قلب، عشق، همدردی، شراکت، همدلی صمیمانه، عدم خودخواهی، ازخود گذشتگی، سلامتی	راست تصویر 	چپ تصویر
پنجمین چاکرا	برقراری ارتباط، خلاقیت، ابراز وجود، بازبردن، انبساط، استقلال، منبع الهام، دستیابی به سطوح لطیف وجود	راست تصویر 	چپ تصویر
ششمین چاکرا	عملکرد ادراک، کشف و شهود رشد حس‌های درونی، قدرت‌های ذهنی، عملکرداراده شخص، تجلی	راست تصویر 	چپ تصویر
هفتمین چاکرا	کمال، شناخت متعالی از طریق مشاهده درون، وحدت با «هستی مطلق» . آگاهی جهانی	راست تصویر 	چپ تصویر

چاکراها و عوامل مربوط به آنها

چاکرا	نوع یوگا	نقاط قوت	شیوه خوابیدن
اولین چاکرا	هاتایوگا کندامین یوگا	استحکام، استواری	بر روی شکم ۱۲-۱۰ ساعت
دومین چاکرا	باکتی یوگا	پاکسازی، ابتدای جاری شدن	وضعیت جنینی ۱۰-۸ ساعت
سومین چاکرا	تانترایوگا	دگرگونی، شکل‌گیری، پاکسازی	به پشت ۸-۷ ساعت
چهارمین چاکرا	کارمایوگا	انبساط ، ارتباط	به سمت چپ ۶-۵ ساعت
پنجمین چاکرا	مانترایوگا	ارتباط برقرار کردن، انتقال دادن	به تناوب بر پهلوی‌راست و چپ ۵-۴ ساعت
ششمین چاکرا	گیانایوگا یانترایوگا	شناخت	عمیق ونیمه بیدار حدود ۴ ساعت
هفتمین چاکرا		تعالی	فقط نیمه بیدار

نشر افکار

The Chakra Handbook

Shalila Sharamon & Bodo J.Baginski

ISBN 964-7858-20-5

۳,۰۰۰ تومان

چاکرا درمانی (افکار)